# ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน



อาจารย์สุดใจ ชื่นสำนวน

กลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย(เขากะลา)

# ธรรมะเพื่อการ
# ละวางอัตตาตัวตน



บรรยายโดย
**อาจารย์สุดใจ ชื่นสำนวน**
**กลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย**
**(เขากะลา)**

# คำนำ

## ใช่คุณ...หรือเปล่า ?

หนักเหลือเกิน...กับการที่ต้องแบกความทุกข์ ความหนักใจไว้ทั้งชีวิต
เหนื่อยเหลือเกิน ....กับการที่ต้องกระทบกระทั่งอารมณ์หลากหลาย
หัวเราะ ร้องไห้ ยินดี ยินร้าย ที่ถาโถมเข้ามา ตลอดเวลาทุกวันคืน
เบื่อเหลือเกิน....กับการเวียนเกิด เวียนตาย อยู่ในสังสารวัฏอันยาวไกล
โดยไม่รู้จุดหมายปลายทาง และจะยังวนเวียนไปอีกเท่าไรหนอ ?

....ลองหยุดสักนิด....แล้วถามตัวเองว่า....

เราทุกข์เพราะสิ่งใด...?

เรากำลังแบกอะไร ...?

เราจะวางลงได้ไหม ....?

เราจะวางอย่างไร....?

เมื่อเห็นทุกข์ ย่อมอยากออกจากทุกข์...จึงต้องมีคำถาม แล้วก็หาคำตอบ
และ "คำตอบ"....ที่คุณค้นหา อยู่ในหนังสือเล่มนี้

..... ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน

เป็นการถ่ายทอด...กฎธรรมชาติ....กฎแห่งกรรม ... กฎของจักรวาล
ผ่านหนังสือเล่มนี้ โดยผู้ทรงภูมิปัญญาจากต่างดวงดาวในจักรวาลนี้
เพื่อให้มนุษย์บนโลกใบนี้ ได้มองเห็นสัจจะธรรม หรือกฎธรรมชาติใน
อีกมุมหนึ่งของทุกสรรพสิ่ง ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ซึ่งกฎธรรมชาติ เป็นกฎเดียวกันในทุก ๆ จักรวาล
ธรรมชาติ สามารถเข้าถึงได้
อยู่ที่ว่าใครจะมองเห็น

**วันนี้....คุณอาจโชคดี ที่ได้เห็นธรรมชาติของขันธ์ 5 ผ่านภาษาเรียบง่ายที่เข้าใจได้ทันที....โดยผ่านหนังสือเล่มนี้...เท่านั้น**

**ข้อความที่เป็นสัจธรรมนี้ ไม่ได้ถูกปรุงแต่งด้วยภาษาที่เลิศเลอ แต่เป็นถ้อยคำง่าย ๆ ที่ผู้อ่านทุกวัย สามารถเข้าใจได้ทันทีที่อ่านจบ**

**ออกจากทุกข์ได้ทันที ที่อยากออก**

**วางความหนักได้ทันที ที่อยากวาง**

**จะสุข หรือทุกข์ จะยึดหรือวาง จะว่างหรือวุ่น ... คุณเลือกได้**

**อ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว มุมมองคุณจะเปลี่ยนไป คุณจะเห็นความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติที่เป็นเช่นนั้นเองอยู่ตลอดเวลา และไม่ไปบังคับบัญชาสิ่งเหล่านั้น ความเห็นผิดยึดติดในอัตตาตัวตนจะลดน้อยถอยลงไป จนคุณสามารถเลือกได้ ว่าอยากจะทุกข์ต่อไป หรือจะคืนความทุกข์ให้ธรรมชาติ โดยไม่ไปคว้าเอามาครอบครอง**

**คำถามมากมาย คำตอบหลากหลายที่ได้พบเจอจากสถานที่ต่าง ๆ อาจทำให้เบาบางจางคลายจากความทุกข์ได้เป็นครั้งๆ แล้วก็กลับมาทุกข์ใหม่ ด้วยความไม่เข้าใจขันธ์ 5 ตามจริง**

**แต่...หนังสือเล่มนี้จะทำให้...ความทุกข์หายไปอย่างถาวร ถ้าคุณทำได้.. ด้วยมุมมองที่เข้าใจ....ว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะไปอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ 5 ว่านั่นเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นของเรา จึงยึดมั่นถือมั่นกันเอาไว้ จึงต้องเวียนเกิดเวียนตาย...จนนับภพนับชาติไม่ได้แล้ว เพราะอวิชชา คือความเห็นผิด ทำให้ยึดติดในตัวตน....เรา เขา**

**แต่...วันนี้...มุมมองของคุณจะเปลี่ยนไป...อัตตาตัวตนของคุณจะหล่นหาย เพราะไม่อยาก"ยึดไว้"อีกแล้วนั่นเอง.**

**กลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย(เขากะลา)**

**www.ufokaokala.com**

# สารบัญ

## ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตนชุดที่ 1



## ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตนชุดที่ 2

**ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตนชุดที่ 3**



**ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตนชุดที่ 4**

# ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ชุดที่ 1

บรรยายโดย อาจารย์สุดใจ ชื่นสำนวน



## การปล่อยวาง

ธรรมะ ในขั้นปล่อยวาง ก็คือการเห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์ตามธรรมชาติ เห็นการปรุงแต่งไปตามกลไกของธรรมชาติ และไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวบังคับบัญชาธรรมชาตินั้นๆ

อารมณ์ที่มันเกิดขึ้นตามกลไกของธรรมชาตินั้น มันก็เกิดซ้ำๆ เช่นนี้มานานแล้ว และขณะนี้ก็ยังคงเกิดอยู่ และก็จะยังเกิดขึ้นไปอีกในอนาคตต่อๆไป

เบื่อบ้างไหม? กับอารมณ์ที่รุ่มร้อน วิตกกังวล หดหู่หม่นหมอง มึนซึม ที่มันเกิดขึ้นกับเราซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า มานานเหลือเกินแล้ว ทำให้จิตเราหวั่นไหวขึ้นลงไปกับอารมณ์เหล่านี้ไม่เคยหยุดนิ่ง ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ ยิ่งอยากสงบ ก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ยิ่งอยากเลิกกังวล ก็ยิ่งคิดยิ่งกังวลไม่เคยหยุด อารมณ์ก็ยิ่งร้อนรุ่มทุรนทุราย จะหาความสงบไม่ได้เลยในภาวะนั้นๆ

เพราะเราห้ามมันไม่ได้ เราสั่งมันไม่ได้ มันไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร แต่เรารู้จักมันได้ เราเรียนรู้มันและเข้าใจมันตามที่มันเป็นนั่นแหละ ที่จะทำให้เราปล่อยวางมันได้ เพราะว่าเราอยู่ใกล้กับมันมานานเหลือเกิน และตอนนี้มันก็ยังอยู่กับเรา ถ้าคิดว่า ยังต้องอยู่กับมันไปอีกไม่รู้จะนานเท่าไรนั้น ถ้าต้องขึ้นลง วิ่งตามมันไปเรื่อยๆ แค่คิดก็เหนื่อยเหลือเกิน

เรามาลองปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นกันดูบ้าง ดังที่หลวงพ่อชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถร) ท่านได้อุปมาอุปไมยไว้ว่า



**อารมณ์ทั้งหลายเหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้าย**

**ถ้าไม่มีอะไรขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษมันจะมีอยู่**

**มันก็ไม่แสดงออกมา ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน**

เพราะอารมณ์ มันก็ต้องเกิดอย่างนั้นอยู่แล้ว ตามเหตุปัจจัย เราแค่ยืนดูอยู่ห่างๆ แม้มันจะยังเกิดขึ้นอยู่ แต่มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ เหมือนแม่น้ำที่กำลังเชี่ยวกราก ถ้าเรายืนดูอยู่บนฝั่ง เราก็จะเห็นน้ำนั้นมันก็ไหลเชี่ยวไปเรื่อยๆ ปะทะกับสิ่งต่างๆ แล้วพัดพาสิ่งนั้นๆไปด้วย

เมื่อเรายืนดูเราก็เห็น แต่ถ้าเผลอลงไปในน้ำนั้น แม้จะว่ายน้ำเป็นก็ยังคงต้องเปียกปอน เหน็ดเหนื่อยในการว่ายเข้าหาฝั่งอยู่ดี



ถ้าเรายังไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของอารมณ์ ก็จะเข้าไปพยายามที่จะดับมัน ไม่ให้มันร้อนรน เศร้าหมอง และถ้าพยายามแล้วมันไม่ดับ ก็จะมีตัวเราเป็นผู้ทุกข์ตามอารมณ์นั้นๆ แต่ถ้ารู้ และเข้าใจในอารมณ์นั้นๆ ว่ามันก็เกิดเช่นนั้นเอง ไม่เข้าไปห้าม ไม่เข้าไปขวาง ไม่เข้าไปดับมัน มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ ตัวเราผู้ทุกข์ก็ไม่มี แม้มันกำลังแสดงอารมณ์หดหู่ เศร้าหมอง วิตกกังวล ก็ดูความหดหู่เศร้าหมองวิตกกังวลนั้นตามที่มันกำลังเกิดขึ้นอยู่

แต่มิใช่ว่า เข้าใจแล้วอารมณ์หดหู่ เศร้าหมอง วิตกกังวล จะหายไปนะคะ มันไม่หายไปหรอกในขณะนั้น เพราะแม้เราเข้าใจกลไกการปรุงแต่งของมันแล้วก็ตาม แต่เพราะมันเกี่ยวเนื่องกันหลายส่วน แต่ละส่วนมันก็ทำงานตามกลไกของมัน เมื่อคิดกังวลแล้ว มันก็ต้องมีอารมณ์หดหู่เศร้าหมองวิตกกังวลตามสารเคมีนั้น แม้เราจะรู้จะเข้าใจ แต่ก็ยังมีละอองของภาวะอารมณ์ขณะนั้นมาครอบคลุมอยู่ดี จึงได้แต่มองเห็นภาวะอารมณ์ขณะนั้นๆ แต่ไม่ได้เป็นความทุกข์นั่นเอง



เหมือนเรารู้สึกร้อนๆหนาวๆคล้ายจะเป็นไข้ แต่ยังไม่ได้เป็น ก็กินยาแก้ไข้หวัด แล้วทำงานต่อ แต่ยานั้นมีผลทำให้เกิดอาการง่วงนอน เพราะฤทธิ์ของยามีอาการง่วงนอนร่วมอยู่ด้วย ดังนั้น แม้เราจะไม่อยากนอน อยากทำงาน แต่เมื่อกินยาเข้าไปแล้ว สารเคมีออกฤทธิ์แล้ว ก็ทำให้เราง่วงนอน อยากนอน และต้องหลับในที่สุด แม้จะอยากหรือไม่อยากก็ต้องหลับอยู่ดีเพราะสารเคมีทำงานตรงไปตรงมา

คนที่ต้องผ่าตัด เมื่อเขาให้ดมยาสลบ แม้จะฝืนอย่างไรก็ต้องสลบอยู่ดี ร่างกายไม่สามารถต้านทานต่อสารเคมีที่มาทำปฏิกิริยากับกลไกในร่างกายได้

ดังนั้น ถ้าเราศึกษาให้ดี ดูให้ดี เรานำวิทยาศาสตร์ที่วิเคราะห์วิจัยแล้ว มาประยุกต์ใช้เพื่อเรียนรู้ร่างกายของเรา ขันธ์ห้าของเรา อารมณ์ของเราที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ แต่ละนาทีแล้ว ก็จะเห็นกลไกที่ทำไม? ธรรมะจึงบอกว่า ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ทุกอย่างไม่ใช่ตัวตน ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อคิดเสียใจ

อารมณ์ก็หดหู่ เศร้าหมอง มันรองรับกันตรงไปตรงมาตามเหตุตามปัจจัยอย่างนี้ เป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเป็นแค่ผู้ดู ที่ไม่ได้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับภาวะอารมณ์ในขณะนั้น ความหดหู่เศร้าหมอง ความเบื่อหน่าย ความห่อเหี่ยวใจ ที่เราคิดว่าเป็นความทุกข์ หรือแม้แต่ความพออกพอใจ ที่เราคิดว่าเป็นความสุขนั้น เมื่อดูก็จะเห็นว่ามันเป็นเพียงภาวะอารมณ์ลักษณะหนึ่งกำลังดำเนินกลไกอยู่ในขันธ์ 5 ขณะนี้เท่านั้น และเมื่อเห็นมันจริงๆ อารมณ์เหล่านี้ก็ทำอันตรายเราไม่ได้เช่นกัน แม้มันจะยังคงแสดงอาการหดหู่เศร้าหมองเช่นนั้นอยู่ก็ตาม อย่างที่หลวงพ่อชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถร) ท่านได้อุปมาอุปไมยไว้ว่า

**"งูเห่า ก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น**
**ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด**
**สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชั่วก็ปล่อยมันไป**
**สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป**
**เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น**
**ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป**
**มันก็เลื้อยไปทั้งที่มีพิษอยู่ในตัวมันนั่นเอง"**



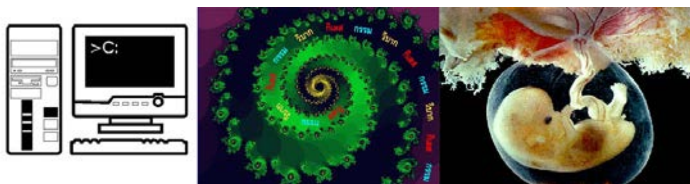
ธรรมะ ก็คือธรรมชาติ การมองเห็นความเป็นธรรมชาติของขันธ์ห้าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการที่จะปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้า ก็เพราะเข้าใจในกลไกของมันนั่นเอง

ดังที่ได้กล่าวไปก่อนหน้านี้ ในกระบวนการขันธ์ห้านั้น ก็เป็นธรรมชาติเช่นเดียวกัน แต่มีมุมมองที่กว้างขึ้นอีกในรูปแบบวิทยาศาสตร์ผสมผสานกันไปด้วย จึงเป็นในรูปแบบของวิทยาศาสตร์ทางจิต ที่สามารถเข้าใจได้เป็นรูปธรรม คือมีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์เข้ามาสนับสนุนกลไกของขันธ์ห้าที่ได้กล่าวไว้นั่นเอง

บางครั้ง การมองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงนั้น ก็สามารถทำให้เราเข้าใจถึงกลไกของธรรมชาติ และไม่อยากที่จะไปบังคับบัญชาให้ธรรมชาติเป็นไปอย่างที่เราต้องการ

ธรรมชาติย่อมปรุงแต่งให้แต่ละบุคคล เป็นไปตามแต่ละเหตุปัจจัยนั้นๆที่เขาได้สะสมมา ไม่ได้มีใครจะอยากเป็นหรือไม่อยากเป็นเช่นนั้น

ดังนั้น การเกิดมาตามกรรม ก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องตามกฎของธรรมชาติ เพราะเมื่อยังมีตัวตนของตนอยู่ สิ่งที่กระทำย่อมถูกเก็บไว้เพื่อประมวลผลต่อไป




เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ เมื่อตั้งโปรแกรมบวกเลขไว้ แล้วเราก็ใส่ตัวเลขไปเรื่อยๆ +15 -28 +32 -16 +88 +90 -43 -2 17 +343 -51 +8... แล้วบันทึกต่อไปเรื่อยๆ เมื่อกดให้คำนวณยอดสุทธิของข้อมูลตัวเลขที่ประมวลผลออกมาได้เท่าไร จะเป็นบวก หรือติดลบ เครื่องคอมพิวเตอร์ก็รายงานออกมาถูกต้องตามนั้น เราก็เช่นกัน เมื่อยังมีความเป็นตัวเรา ของเราอยู่ การบันทึกกุศล หรืออกุศลเข้าไว้ เมื่อประมวลผลออกมาอย่างไร กลไกของธรรมชาติก็ย่อมจัดสรรให้ไปอยู่ในแบบฟอร์มขันธ์ห้านั้นๆ ตามการประมวลผลออกมานั่นเอง แบบฟอร์มอะไร? ทำไมต้องมีแบบฟอร์มขันธ์ห้า

## แบบฟอร์มขันธ์ห้า

กลไกของธรรมชาติก็มีการจัดสรรกำหนดกฎเกณฑ์เป็นแบบฟอร์มขันธ์ห้าขึ้นมา แบบฟอร์มแต่ละแบบฟอร์มนั้นจะมีความเหมือนกันในแต่ละแบบฟอร์ม ดังตัวอย่างเช่น



**แบบฟอร์มขันธ์ห้าของนกแก้ว** แบบฟอร์มนี้มีสองขา มีปีกสีเขียว จะมีลักษณะบินได้และพูดได้ถ้ามีการสอนให้พูด

**แบบฟอร์มของนกยูง** มีปีกแต่บินไม่ได้ มีสีสันสดใส หางลำแพนสวยงาม แต่สอนให้พูดไม่ได้

**แบบของปลาฉลาม** จะมีลักษณะดุร้าย กินปลาเล็กๆเป็นอาหาร

**แบบฟอร์มของปลาทู** จะไม่ดุร้าย จะตกเป็นอาหารของปลาต่างๆ จึงมีการอยู่กันเป็นฝูงใหญ่ การว่าย การแสดงออกจะเหมือนๆกัน

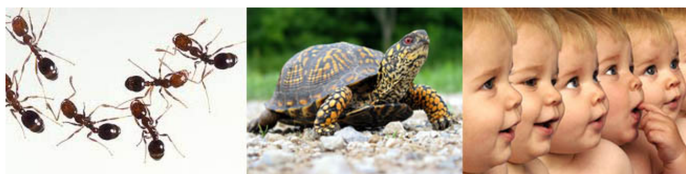
แบบฟอร์มของลิง ของแมลง ของเต่า ของกระต่าย ของอะไรก็ตามก็จะมีลักษณะเฉพาะของแต่ละแบบฟอร์มแตกต่างกันไป

ดังนั้น เมื่อการประมวลผลของการบันทึกไว้ออกมาเป็นเช่นไร ถ้าผลของการประมวลผลออกมาไม่ถึงเกณฑ์ที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์แต่เข้าได้กับแบบฟอร์มไหน ก็จะต้องไปยังแบบฟอร์มนั้น

สมมุติว่า สร้างอกุศลมากกว่า แล้วได้แบบฟอร์มปลาทู เมื่อเข้าไปอยู่ในแบบฟอร์มนั้นแล้ว ก็ต้องคิดรู้ทำไปตามแบบฟอร์มนั้นเลยเพราะมันมีแค่ชั้นเดียว คือมีแค่การทำตามสัญชาตญาณเท่านั้น เมื่อ

ออกมาเป็นลูกปลาก็ต้องเอาตัวรอดตามสัญชาตญาณ เมื่อโตขึ้นมาก็เข้าไปในฝูงแหวกว่ายไปหาอาหารตามกลุ่มของปลา เมื่อฉลามมาสัญชาตญาณเอาตัวรอดก็ว่ายหนี แล้วมารวมฝูงกันใหม่ ก็เป็นอยู่อย่างนี้ตามแบบฟอร์ม จะไม่มีการคิดได้ว่าจะรวมกันสู้ฉลาม จะฉลาดรู้เท่าทันไม่ว่ายไปเข้าอวนที่มนุษย์วางไว้เพราะแบบฟอร์มนี้ไม่ได้มีไว้ให้คิดซับซ้อนได้ จึงมีการคิดได้แค่ชั้นเดียวคือเป็นไปตามสัญชาตญาณของแบบฟอร์มนั้นๆ

ดังนั้น ถ้าตอนเป็นมนุษย์ แม้คนๆนั้นจะเก่งกล้าสามารถ เป็นใหญ่เป็นโตไม่กลัวใคร สร้างสิ่งไม่ดีไว้มากมายแต่ถ้าผลที่ส่งไปลงแบบฟอร์มของปลาทูแล้วแบบฟอร์มนั้นคิดรู้ได้ตามสัญชาตญาณเท่านั้น แบบฟอร์มปลาทูขี้กลัวเมื่อไปอยู่ในแบบฟอร์มนั้นก็ต้องขี้กลัวไปด้วยตามแบบฟอร์มที่ธรรมชาติออกแบบไว้แล้ว



มดที่เราเห็นเดินกันเป็นแถวๆนั้น เมื่อไปเกิดในแบบฟอร์มนั้นก็ต้องเดินเป็นแถวๆตามกันไป ไม่มีการที่จะคิดว่าฉันนอนดีกว่าจะเดินตามเขาไปทำไม จึงคิดรู้ได้ตามสัญชาตญาณของแบบฟอร์มนั้นเท่านั้น

แม้ก่อนตายจะเป็นคนรวดเร็วว่องไวทำงานเก่ง แต่มีด้านอกุศลมากกว่า หากเมื่อละขันธ์มนุษย์ไปการประมวลผลส่งไปอยู่ใน

แบบฟอร์มของเต่า แบบฟอร์มนั้นเชื่องช้า คลานไปเรื่อยๆ ต้วมเตี้ยมๆ เขาก็ต้องต้วมเตี้ยมตามแบบฟอร์มนั้น ตามสัญชาตญาณของเต่านั่นเอง จะไม่มีการคิดได้ว่า ไม่เอาแล้ว วิ่งดีกว่า เบื้อเดินช้าๆ เบื่อนอนในน้ำเบื่อ ฯลฯ ไม่สามารถคิดรู้ได้ ซึ่งก็เป็นไปตามแบบฟอร์มนั้นในส่วนมาก

แต่สำหรับมนุษย์ก็เป็นแบบฟอร์มขันธ์ห้าเช่นกัน แต่แบบฟอร์มนี้มีลักษณะพิเศษมากกว่าแบบฟอร์มอื่นๆ มีความซับซ้อน มีคุณสมบัติคิดรู้ได้เอง ดังนั้น จึงเรียกว่า สัตว์ประเสริฐ เพราะเป็นแบบฟอร์มที่นอกจากจะมีสัญชาตญาณตามธรรมชาติแล้ว ยังสามารถมีปัญญาคิดรู้ได้ที่นอกเหนือไปจากแบบฟอร์มอื่นๆ คือมีสติยั้งคิด มีการพิจารณา มีการไตร่ตรอง มีการควบคุมอารมณ์ที่เกิดตามสัญชาตญาณ ดังนั้น **จึงสามารถที่จะพิจารณาธรรมและบรรลุธรรมได้**



**ดังนั้น การที่จะเกิดมาได้แบบฟอร์มของมนุษย์นั้นจึงเป็นเรื่องที่ยากแสนยาก**

การมองให้เห็นกลไกตามธรรมชาตินั้น ก็ต้องมองให้รอบ มองให้เห็นความเป็นธรรมดาของกลไกของสัตว์เหล่านั้นด้วย จิ้งจก

มันก็เกิดมาอยู่ในแบบฟอร์มของมัน มันต้องกินแมลงมันต้องอยู่ตามบ้านเราเพราะรอกินแมลง เรารำคาญอยากไล่มันเราก็ทำได้แต่ถ้ามันมาอีกเราก็ไล่อีก มันมาอีกเราโมโห ความทุกข์ก็เป็นของเรา ความพยาบาทที่จะทำร้ายมันก็ถูกบันทึกไว้ ทั้งๆที่ยังไม่ได้ทำก็บันทึกไปเรียบร้อยแล้วตามเจตนา ตามความคิดที่เรายึดว่าเป็นผู้คิดนั่นเอง

แมลงเม่า เมื่อมีไฟที่ไหนมันก็พากันบินเข้าไป แล้วมันก็ตายกันเป็นฝูงๆ เมื่อเรามองดูเราก็ปลงสังเวชที่มันพากันบินเข้าไปตาย แต่เมื่อมันอยู่ในแบบฟอร์มนั้นมันไม่สามารถคิดได้ว่าอย่าเข้าไปในไฟเลยเดี๋ยวตาย แต่แบบฟอร์มนั้นมันก็ทำตามสัญชาตญาณของแบบฟอร์มเท่านั้น เกิดปัญญาคิดรู้ไม่ได้

ดังนั้น การที่ไปเกิดเป็นสัตว์ต่างๆนั้น ก็เป็นการเกิดมาใช้กรรม ที่ว่าเกิดมาใช้กรรม ก็เพราะไม่สามารถที่จะคิดรู้ พาตัวเองออกจากความทุกข์ได้ ก็ทำไปตามสัญชาตญาณเท่านั้น เป็นนก ออกจากไข่แล้ว ก็หัดบิน ออกไปหากิน มีสัญชาตญาณเอาตัวรอดจากภัย สืบพันธุ์ ออกไข่ เลี้ยงลูก แล้วก็ตาย

ถ้าเกิดมาในแบบฟอร์มนกอีก ก็ออกจากไข่ แล้วก็หัดบินออกไปหากิน มีสัญชาตญาณเอาตัวรอดจากภัย สืบพันธุ์ ออกไข่ เลี้ยงลูก ถูกคนยิง บาดเจ็บ แล้วก็ตาย

วัฏจักรของนกก็มีแค่นี้ เกิดมาแต่ละชาติก็เท่าเดิม ก็คือเกิดแค่ไหน ก็ตายแค่นั้น เพราะไม่มีความคิดซับซ้อนให้เกิดปัญญาได้ จนกว่า

จะมีการเปลี่ยนแบบฟอร์มไปยังแบบฟอร์มอื่นๆ ที่มีกลไกซับซ้อนมากขึ้นไปอีกเท่านั้น

(หมายเหตุ) ที่กล่าวมานี้เป็นแบบฟอร์มขันธ์ห้าของสัตว์ตามธรรมชาติที่เห็นกันทั่วๆไป มิได้กล่าวรวมถึงการอธิษฐานจิตมาสร้างบารมีของพระโพธิสัตว์ในชาติภพที่ผ่านมา ที่ท่านมีปัญญาไตร่ตรองและคิดรู้ได้ตามการอธิษฐานจิตนั้นๆ

**ดังนั้น การที่จะมองเห็นธรรมชาติ แล้วปล่อยวางตามความเป็นจริงนั้นต้องเข้าใจในหลายๆเรื่อง และมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่ง**

แบบฟอร์มของเสือ เกิดมาต้องดุร้าย กินสัตว์เป็นอาหาร เมื่อจิตที่เข้ามาอยู่ในแบบฟอร์มนี้ คิดอะไร ก็ทำไปตามนั้น เมื่อหิวสัญชาตญาณก็ต้องหาอาหาร ก็ต้องไปล่าสัตว์ เมื่อเห็นกวางก็ต้องคิดจะฆ่ากวางตามสัญชาตญาณ แล้วดำเนินการตามที่คิด นั่นคือสัญชาตญาณหากินตามธรรมชาติ

แบบฟอร์มของมนุษย์ เมื่อหิวหันไปเห็นคนกำลังกินข้าวในร้าน อยากเข้าไปแย่งอาหารนั้น แต่มีสติยั้งคิดมีการไตร่ตรองก่อน ดังนั้นความหิวจึงไม่สามารถผลักดันให้มนุษย์ทำในสิ่งที่เห็นว่าไม่ถูกต้องได้เพราะมีความคิดอีกด้านหนึ่งที่ซับซ้อนกว่าสัญชาตญาณ มาคอยขวางกั้นการทำตามอารมณ์นั้นๆอีกชั้นหนึ่งนั่นเอง

แต่ไม่ใช่ไปมองว่าเสือผิดที่คิดแล้วก็ไปล่ากวางกินเป็นอาหาร แต่เพราะเป็นสัญชาตญาณที่มีอยู่ในแบบฟอร์มนั้น กวางก็อยู่ใน

แบบฟอร์มที่ต้องคอยระวังตัว คอยหนีตลอดเวลาเมื่อแบบฟอร์มนั้นมีสัญชาตญาณหนีอย่างเดียว ตอนเป็นมนุษย์เคยกล้าไม่กลัวใครถ้าไปอยู่แบบฟอร์มกวางก็จำไม่ได้ ก็ต้องคิดไปตามกลไกของแบบฟอร์มนั้น



ดังนั้น การมองเห็นว่าหมาน่ารักแมวน่ากอด หนูน่าเกลียด จิ้งจกน่าเบื่อ งูน่ากลัว ไส้เดือนน่าขยะแขยง นั่นก็เป็นการมองที่ไม่เข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงมีความเห็นที่ไม่เท่าเทียมกัน

สัตว์ต่างๆมันก็ไม่สามารถเลือกเองได้ว่ามันไม่อยากเป็นหมา ไม่อยากเป็นแมว ไม่อยากเป็นหนู ไม่อยากเป็นกิ้งกือไส้เดือน แต่เมื่อวิบากส่งไปลงในแบบฟอร์มขันธ์ห้านั้นแล้ว เขาก็ต้องไปตามแบบฟอร์มนั้น แบบฟอร์มแมวน่ารัก ขี้ประจบ เขาก็เล่นไปตามกลไกของแบบฟอร์มนั้น แบบฟอร์มนั้นจึงมีขนสวย น่ารัก สะอาด ประจบเก่ง

แบบฟอร์มหนู ชอบลักขโมย ชอบคุ้ยเศษอาหาร สกปรก แบบฟอร์มนั้นจึงมีขนสีดำหรือทึมๆ หางแหลมน่าเกลียด เพราะต้องอยู่ในท่อสกปรก เราเห็นก็รังเกียจเหมือนกันหมด

มดชอบขึ้นอาหาร มดกี่ตัวกี่ตัวเดินเรียงแถว จะมารุมกินแต่เศษอาหารที่ทิ้งไว้ ก็เพราะแบบฟอร์มเขาเป็นอย่างนั้น จมูกได้กลิ่น

ไกลมากและมาเป็นขบวน ซึ่งเขาอยู่ในแบบฟอร์มนั้นๆก็ไม่สามารถเลือกได้ ต้องเป็นไปตามกลไกของแบบฟอร์มนั้น

แม้แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถเลือกเองได้เช่นกัน ดังนั้น ทำไมจึงต้องสร้างกุศล สร้างบารมีไปเรื่อยๆ เพราะในขั้นที่ไม่สามารถปล่อยวางขันธ์ห้าได้ยังมีตัวตนของตนอยู่นั้น การที่จะบันทึกสิ่งใดเข้าไป ก็ควรที่จะบันทึกในสิ่งที่เป็นกุศลดีกว่า เพื่อป้องกันการไปอยู่ในแบบฟอร์มที่ไม่สามารถคิดรู้ได้เองเหล่านั้น

ความจริงทุกสิ่งมันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละตามกลไกของธรรมชาติ แต่เราก็เลือกที่จะอยู่กับสิ่งใดๆก็ได้ แต่อย่าได้ไปยึดว่าสิ่งนี้ดีกว่าสิ่งนี้ เรารักแมวก็อยู่กับแมวไป ถ้าสุนัขมันวิ่งไล่แมวเรา ก็ต้องรู้ว่าสัญชาตญาณของสุนัขมันเป็นอย่างนั้นนั่นเอง เราก็ช่วยแมวไปตามเรื่อง ตามความเมตตาเท่าที่ทำได้ แต่การที่จะไปขุ่นแค้นอาฆาต แล้วฆ่าสุนัขตัวนั้น ก็เพราะเราเห็นว่าสิ่งนี้เรารัก สิ่งนี้เราเกลียด เราต้องกำจัดสิ่งที่เราเกลียดไป แต่ถ้าแมวเราไปไล่จับหนูก็ต้องรู้ว่าสัญชาตญาณมันเป็นอย่างนั้นเอง เราก็ช่วยหนูไปตามเรื่องตามความเมตตาที่เรามี ไม่ใช่ไปโกรธแค้นแมวเราเพิ่มอีก หาว่าเราก็เลี้ยงอาหารอย่างดีแล้วก็ยังไปกินหนูอีก ซึ่งสิ่งนี้เป็นกลไกของแบบฟอร์มของมัน ซึ่งก็ไม่มีอะไรผิดอะไรถูกเช่นกัน เพราะมันเป็นธรรมชาติของแต่ละแบบฟอร์มนั่นเอง

นกต้องจิกกินหนอน ไก่ต้องกินไส้เดือน งูต้องกินกบกินเขียด เราไม่สามารถไปช่วยสัตว์เหล่านั้นได้ทั้งโลก แต่ถ้าสิ่งนั้นเราสามารถ

ช่วยเหลือได้ มาเกิดตรงหน้าเรา เรามองเห็น ก็ช่วยกันไปตามธรรมดา ตามความเมตตากรุณาที่มีอยู่ แต่บางสิ่งที่ไม่สามารถช่วยได้ ก็ต้องปล่อยวาง **ต้องเห็นความเป็นไปของธรรมชาติ จิตจะได้ไม่ไปหดหู่เศร้าหมองกับธรรมชาติเหล่านั้น**

ก็เป็นมุมมองอีกมุมมองหนึ่งของการเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ เราจะได้ไม่ไปมีอคติกับสิ่งใดๆรอบตัว ที่อันนี้ชอบ อันนี้ไม่ชอบ รักแมว เกลียดหมา รักนก เกลียดหนู หรือมองเห็นสิ่งนี้ ดีกว่าสิ่งนี้ ทำให้จิตของเราโอนไหวไปตามความเห็นที่เอียงไปในด้านใดด้านหนึ่งนั่นเอง

แบบฟอร์มขันธ์ห้า เป็นภาษาเรียกที่อาจไม่คุ้นเคย แต่ระบบที่ได้มาอธิบายกลไกของธรรมชาติได้นำมากล่าวไว้ ซึ่งเมื่อฟังแล้วก็สามารถเข้าใจในกลไกของธรรมชาติในอีกรูปแบบหนึ่ง ก็ขอนำมาเล่าเพิ่มเติม เพื่อบางท่านที่ได้สนใจเรื่องของขันธ์ห้า จะได้นำไปเทียบเคียงกับธรรมะที่ว่า การเกิดมาตามกรรม นั่นเอง

มุมมองของธรรมชาติ เป็นมุมมองที่สอนให้เราเข้าใจธรรมชาติที่มันกำลังเกิดขึ้นอยู่ตามสิ่งที่มันเป็น ไม่ได้สอนให้ไปเปลี่ยนแปลงธรรมชาติให้เป็นอย่างที่เราต้องการ

# ทฤษฎีแห่งความสัมพันธ์



**"ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความหวังของใคร สร้างเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่ผลนั้นๆเกิด โดยไม่ต้องสร้างความหวัง"**
จากหนังสือ "ฝนประปราย"

ทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นไปตามธรรมชาติ ต่อให้ดัดแปลงอย่างไร สุดท้ายมันก็คืนสู่ธรรมชาติ โทรศัพท์ ทีวี คอมพิวเตอร์ ดัดแปลงให้สะดวกสบาย ใช้ได้ทันสมัยขนาดไหน สุดท้ายก็ต้องกลับคืนไปเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ อย่างเดิมก่อนที่จะถูกปรุงแต่งอยู่ดี



ดังนั้น การที่จะเข้าใจธรรมชาติได้ ก็ต้องเห็นธรรมชาติที่มันมีวิวัฒนาการของมันเองไปเรื่อยๆ ดังนั้น เมื่อมีเกวียน ก็ต้องมีรถ เมื่อมีรถ ก็ต้องมีเครื่องบิน เมื่อมีเครื่องบินก็ต้องมีเทคโนโลยีด้านอวกาศไป

เรื่อยๆ เมื่อก่อนอยู่ถ้ำ ก็เริ่มมีบ้าน ก็เริ่มมีตึกไปเรื่อยๆ ตามวิวัฒนาการ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรที่จะอยู่กับธรรมชาติที่มันถูกปรุงแต่งไปเรื่อยๆ

แต่การอยู่โดยเข้าใจธรรมชาตินั้น ก็ต้องเห็นมันเป็นอย่างนั้นเองของมัน อย่าไปตั้งความหวังว่าจะต้องเป็นอย่างโน้น อย่างนี้ อย่างที่เราต้องการ เพราะถ้าตั้งความหวังเมื่อไร ความผิดหวังก็รออยู่แล้วเมื่อนั้น อย่างเช่นเราอยากปลูกดอกไม้ หว่านเมล็ดดอกดาวเรืองลงในดิน หวังจะให้ดอกดาวเรืองขึ้นมาเต็มพื้นที่ออกดอกสีเหลืองสวยงาม แล้วเราก็เฝ้ารดน้ำลงไป แต่ว่ากลับมีต้นไม้อื่นงอกขึ้นมาพร้อมๆกับต้นดาวเรืองเต็มไปหมด ซึ่งเราก็ย่อมไม่พอใจ เพราะต้องคอยมานั่งถอนต้นหญ้าออกจากต้นดาวเรือง ทำไมไม่มีแต่ต้นดอกดาวเรืองเท่านั้น ฉันต้องการแต่ดอกดาวเรืองเท่านั้น ฉันไม่ได้ต้องการต้นหญ้า ฉันไม่ได้หว่านแกลงไป แกขึ้นมาทำไม

ถ้าถอนต้นหญ้าไป โมโหไป อารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัวไป นั่นเพราะความไม่เข้าใจในธรรมชาติ ก็ทำให้อุปาทานว่าต้นดอกดาวเรืองของเรา แต่ต้นหญ้าไม่ใช่สิ่งที่เราอยากได้ เกิดขึ้นมา

แต่ธรรมชาติมันไม่ได้สนใจว่าเราจะสุขหรือทุกข์เพราะมัน ต้นหญ้าที่มันมีพันธุ์ฝังอยู่ในดิน เมื่อมีเหตุปัจจัยเหมาะสม มีน้ำ มีแดด มีองค์ประกอบพร้อมมันก็งอกขึ้นมาตามกลไกของมัน มันอาจจะงอกงามได้เร็วมากกว่าต้นดาวเรืองด้วยซ้ำ คนที่ต้องการแต่ต้นดาวเรืองเท่านั้น ที่จะมีโอกาสสุข หรือทุกข์กับต้นหญ้าส่วนเกินเหล่านี้ ถ้าต้อง

ถอนหญ้าไป แล้วโมโหไป ขุ่นมัวไป อารมณ์ก็หงุดหงิดขุ่นมัวเป็นธรรมดา ถ้าเข้าใจธรรมชาติก็ถอนต้นหญ้าตามที่มันขึ้นมา เพื่อไม่ให้ไปแย่งอาหารต้นดาวเรืองที่กำลังจะโตขึ้นมา ก็ทำงานนั้นด้วยอารมณ์ปกติ

งานที่ทำเท่ากันตามที่มันเป็นอยู่ แต่อารมณ์ไม่เท่ากัน

ธรรมชาติมีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีการแบ่งแยก มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตามกลไกที่มาปรุงแต่ง ดังนั้น การที่เรามองเห็นของสองสิ่งไม่เท่ากันนั้น ก็มีผลให้เกิดการเปรียบเทียบระหว่างของสองสิ่งเสมอ จึงมีความเหลื่อมล้ำต่ำสูงเกิดขึ้นเสมอ มีการเปรียบเทียบเรื่อยไป คือ อันนี้ดีกว่าอันนี้ อันนี้สวยกว่าอันนี้ อันนี้แย่กว่าอันนี้ อยู่ร่ำไป

**ธรรมะก็สอนว่าอย่าไปเปรียบเทียบว่า เราดีกว่าเขา เขาดีกว่าเรา หรือเราเสมอเขา**

เพราะเราจะเกิดการนำไปเปรียบเทียบระหว่างของสองสิ่งนั่นเอง เมื่อเขาดีกว่าเราก็ไม่พอใจ เมื่อเราดีกว่า เราก็เกิดความหยิ่งยโสโอหัง หรือถ้าเรากับเขาใกล้เคียงกัน หรือเสมอกัน เราก็จะอยากมีให้มากกว่าให้ดีกว่าอยู่นั่นเอง

ซึ่งจริงๆแล้ว มันไม่มีการเปรียบเทียบหรอก ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติของแต่ละบุคคล ตามเหตุปัจจัยของเขาเท่านั้นเอง มันจึงไม่มีคนรวย ไม่มีคนจน ไม่มีคนพอมีพอกินเกิดขึ้นจริงๆ แต่มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละคนที่ผลักดันไปตามกลไกนั่นเอง

ธรรมชาติก็เช่นกัน ต้นดาวเรืองกับต้นหญ้า มันก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน ต้นมะม่วงกับต้นประดู่ก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน ชาวสวนชอบต้นมะม่วง นักอนุรักษ์ชอบต้นประดู่ นักท่องเที่ยวชอบดอกไม้สวยงาม แล้วแต่ใครชอบสิ่งไหน ในภูเขาทั้งลูก มีต้นไม้เต็มไปหมด ต้นสัก ต้นยาง ต้นเต็ง ต้นรัง ต้นมะม่วง พุทรา ต้นไม้ใบหญ้ามากมาย ทุกต้นก็ขึ้นอยู่กันเองตามธรรมชาติ แต่ผู้ที่เข้าไปในป่านั้นต่างหาก ที่ต้องกระทบกระทั่งกับภาวะอารมณ์ของตนเอง ถ้านักท่องเที่ยวเดินเข้าไปในป่า เห็นดอกกล้วยไม้ก็ชอบใจ เห็นต้นหนามก็ไม่พอใจ นักอนุรักษ์ไปเห็นต้นสักก็พอใจ คนหาหน่อไม้เห็นต้นกอไผ่ก็พอใจเพราะเก็บหน่อไม้ได้ มันจึงอยู่ที่เหตุปัจจัยแต่ละคน



เด็กดูหนังการ์ตูนก็พอใจ แม่บ้านดูรายการอาหารก็พอใจ พ่อบ้านดูข่าวการเมืองก็พอใจ ในบ้านหลังเดียวกันยังมีความพอใจไม่เหมือนกัน นั่นเป็นเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล ไม่มีใครผิดใครถูก

ถ้าเราเห็นทุกอย่างเป็นหนึ่งเดียว เป็นธรรมชาติ ก็จะไม่มีการแบ่งแยก จะเห็นว่ามันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ไปเที่ยวป่าหน้าฝนก็ต้องมีต้นไม้สีเขียวชุ่มชื่น เข้าป่าหน้าแล้งก็ต้องเห็นต้นไม้ยืนแห้งสีน้ำตาลเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าไปครั้งแรกสวย ครั้งหลังแห้งแล้ง รู้สึกผิดหวัง เบื่อหน่าย ก็ต้องเห็นอารมณ์เบื่อหน่ายเป็นธรรมดาของการปรุงแต่งตามความคิดนั้น

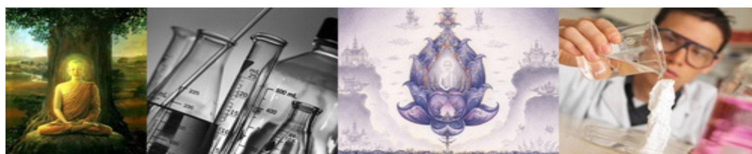
ดังนั้น ถ้าเราสามารถมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติในสังคมยุคปัจจุบันได้ ก็จะทำให้สิ่งที่จะมากระทบอารมณ์ปรุงแต่งน้อยลง

ดอกกุหลายสีแดง กับสีชมพูก็เหมือนกันตามธรรมชาติ แต่ความรู้สึกเราชอบสีชมพู ดังนั้นเมื่อหาซื้อสีชมพูไม่ได้ มีแต่สีแดง ก็ไม่ชอบใจ หงุดหงิดใจ เพราะมีอุปาทานกับสีชมพูมากกว่า แต่ความจริงกุหลาบก็คือกุหลาบ จะสีอะไรมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นเอง ตัวดอกกุหลาบเองสักแต่ว่าขึ้นมาตามเหตุปัจจัย มันไม่เคยสุขทุกข์ แต่คนไปอุปาทานกับมันต่างหากที่สุขได้ ทุกข์ได้ ถ้าเห็นว่ามันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละ ก็จะเห็นความเป็นธรรมชาติมากขึ้น

เรามีโอกาสจะสุข ทุกข์กับสิ่งรอบข้างได้ตลอดเวลา รถมาช้าก็หงุดหงิด คนแน่นก็หงุดหงิด แดดร้อนก็หงุดหงิด ไปกินข้าวคนเยอะก็หงุดหงิด ถ้าเราเข้าใจว่า อ๋อ มันเลิกงานคนก็เยอะอย่างนี้แหละ ถนนสายนี้มันเล็กก็ติดอย่างนี้แหละ แดดออกมันก็ต้องร้อนอย่างนี้แหละ อย่างนี้เป็นต้น อย่าไปคิดว่ามีสองสิ่ง คือรถน่าจะติดน้อยกว่านี้ คนน่าจะน้อยกว่านี้ แดดน่าจะอ่อนกว่านี้ ความจริงมันก็เป็นของมันอย่างนี้ตามเหตุปัจจัย วันหยุดรถก็ไม่ติด คนบนรถก็ไม่แน่น เพราะเหตุปัจจัยมันเป็นวันหยุดที่ไม่มีคนอยากออกจากบ้านนั่นเอง

**ก็เป็นมุมมองของธรรมชาติอีกมุมมองหนึ่ง ที่มีเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น ไม่มีการแบ่งแยกออกเป็นสอง เป็นสาม เพียงแต่มีสิ่งอื่นมาปรุงแต่ง จึงแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยเท่านั้นเอง**

# “ความเป็นเช่นนั้นเอง” ในมุมมองของธรรมะ วิทยาศาสตร์ และมนุษย์ต่างดาว



แม้ปัจจุบัน มนุษย์โลกจะมีความเจริญทั้งสองด้าน แต่ส่วนใหญ่ จะต่างคนต่างมุมมองคิดในส่วนที่ตนเองรู้ และพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้องตรงตามนั้นซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติอะไร

คนปฏิบัติธรรมะก็ปล่อยวางด้วยวิธีการศึกษาด้านธรรมะ พิจารณาการเกิดดับของอารมณ์ ความรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นเอง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอะไร

ส่วนในมุมมองของวิทยาศาสตร์อารมณ์ของคนเราก็ขึ้นอยู่กับสารเคมีในร่างกายมนุษย์ แพทย์ท่านนั้น จะสนใจธรรมะหรือไม่ก็ตาม แต่เขาก็รู้ว่ากลไกของร่างกายมนุษย์มันขึ้นอยู่กับสารเคมีในสมองต้องควบคุมความคิด ให้คิดแต่สิ่งที่รื่นรมย์ อย่าเครียดเพราะจะทำให้สารเคมีประเภทที่เกิดโทษต่อร่างกายหลั่งออกมา ทำให้เกิดความวิตกกังวลเกิดความเครียดขึ้นได้ และหากคิดเรื่องวิตกกังวลอยู่อย่างเดียวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนสารเคมีหลั่งมากเกินไป ทำให้มีอาการเครียดรุนแรง ซึมเศร้ารุนแรง ก็ต้องจ่ายยาควบคุมสารเคมีในสมองให้อยู่ในสภาพที่สมดุล เพื่อลดอาการเครียดวิตกกังวล หรือความหดหู่เศร้าหมอง ที่

บุคคลผู้นั้นกำลังเป็นอยู่ ดังนั้นแพทย์ก็จะเห็นว่าเป็น "เช่นนั้นเอง" ในมุมมองทางวิทยาศาสตร์และก็ให้ยารักษาไปตามอาการนั้นๆ

ส่วนมนุษย์ต่างดาว บอกว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นกลไกของขันธ์ห้าของมนุษย์ ที่มนุษย์ทุกคนมีอยู่แล้วซึ่งจะเกี่ยวเนื่องกันทั้งสองด้าน คือทั้งด้านวิทยาศาสตร์ และด้านจิตเพียงแต่อาจจะรู้กันคนละมุมคนละด้านเท่านั้น ดังนั้น จึงได้มีการอธิบายกลไกของร่างกายมนุษย์เพื่อให้มนุษย์ได้รู้จักอีกมุมมองหนึ่ง มุมมองของธรรมชาติที่เป็นทั้งวิทยาศาสตร์และทางจิต ผสมกัน และเพื่อที่จะเห็นว่าขันธ์ห้ามันมีกลไกของมันเองตามธรรมชาติ เมื่อรู้จักขันธ์ห้าตามความเป็นจริงแล้วก็ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอะไร เพราะเป็นกลไกอย่างนั้นเอง

ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยธาตุ และพลังงานธาตุทางเคมีที่ประกอบกันอยู่ในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งเราก็รู้ว่ามี ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ ประกอบกันอยู่ และมีธาตุรู้ (หรือที่เรียกว่าจิต) เป็นตัวขับเคลื่อน และธาตุหยาบทุกอย่างในร่างกายจะมีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์หรือทางวงการแพทย์ทั้งหมดซึ่งเป็นชื่อของธาตุทางเคมี



การผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายมันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตั้งแต่ก่อนเกิด เป็นทารกแรกเกิด เป็นวัยรุ่นเป็นผู้ใหญ่หรือวัยชรา เซลล์ทั้งหลายก็ไม่ใช่เซลล์เดียวกัน เซลล์เดิมถูก

เปลี่ยนแปลงหมุนเวียนไปหมดแล้ว มีแต่เซลล์ใหม่เกิดขึ้นตลอดเวลา นี่คือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ ทางธรรมะก็รู้ว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันแปรปรวนตลอดเวลา เมื่อมีเกิด ก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย เป็นธรรมดาซึ่งก็ถูกต้องทั้งสองด้าน

ทางวิทยาศาสตร์ ภายในสมองก็มีไฟฟ้า มีสารเคมี มีกลไกการทำงานที่สลับซับซ้อน ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ สบายกาย สบายใจ หรือไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสารเคมีที่หลั่งออกมาตามความคิดที่เป็นตัวชักนำนั่นเอง



ทางธรรมะ มีการปฏิบัติธรรมเพื่อควบคุมความคิด อารมณ์ให้เป็นไปในแนวทางที่เป็นกุศล เพื่ออะไร? เพื่อเราจะได้ไม่มีความทุกข์ ซึ่งการคิดดี พูดดี ทำดี ก็จะทำให้ผู้นั้นมีความสุข เพราะมีความสงบเย็นอิ่มเอิบในจิตใจ แต่ถ้าพยาบาท มุ่งร้าย ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์ ร้อนรนและหาวิธีแก้แค้นต่างๆ ซึ่งมันอยู่ในข่ายของความทุกข์

**ซึ่งมันต้องเป็น... อย่างนั้นเอง... อยู่แล้ว มันเป็นไปตามกลไกของธรรมชาติ**

เพราะกลไกของร่างกายมนุษย์ มันจะอิงกันกับความคิดความรู้สึกของมนุษย์ผู้นั้น เมื่อมีความคิดดี มีความปรารถนาดี มีความ

เมตตาสงสารเกิดขึ้น ความคิดนี้ก็ไปกระตุ้นสารเอ็นโดรฟินในสมองให้มันหลั่งออกมา เมื่อร่างกายได้รับสารเอ็นโดรฟิน ก็จะทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองด้านบวกสดชื่นแจ่มใส อิ่มเอิบ อารมณ์ดี ที่เราเรียกว่ามีความสุข นั่นถูกต้อง แต่หากความคิดที่ออกมาเป็นไปในทางความโกรธ พยาบาท หรือวิตกกังวล ความคิดนั้นก็จะไปกระตุ้นสารเคมีประเภทที่เป็นด้านลบในสมอง ให้หลั่งออกมา เมื่อสารเคมีชนิดนี้หลั่งออกมาแล้ว ก็จะมีปฏิกิริยาด้านลบส่งไปถึงอารมณ์ให้มีความทุรนทุราย ร้อนรน หรือวิตกกังวลตลอดเวลาซึ่งอารมณ์จะรุนแรงมากน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับปริมาณสารเคมีที่หลั่งออกมา ถ้าหลั่งมากเกินไป ก็จะอาละวาด ทำร้ายผู้อื่นได้ หรือเศร้าโศกเสียใจจนคิดฆ่าตัวตายได้ ดังนั้น เมื่อมีการคิดแต่พยาบาทครั้งแล้วครั้งเล่าสารเคมีตัวนี้หลั่งออกมามากเกินไปก็จะคลุ้มคลั่ง ต้องส่งโรงพยาบาลประสาท ซึ่งแพทย์ก็จะทำการรักษา ด้วยการฉีดสารเคมีที่จะไประงับการหลั่งของสารเคมีชนิดนั้น ให้อยู่ในภาวะสมดุล อาการจึงจะสงบลงได้



ดังนั้นสารเคมีจึงเป็นตัวแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่ต่างๆ นี่คือ “ผล” ที่เกิดจาก “เหตุ” นั้นๆ ดังนั้น เราจึงต้องย้อนกลับมาที่ “เหตุ” ก่อน

โดยก่อนที่จะหลั่งสารเคมีใดๆออกมาก็จะมีตัว "ความคิด" เป็นตัวชี้นำ อย่างที่บอกแต่ต้น เมื่อมีความคิดดี สารเคมีประเภทที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายก็หลั่งออกมา เราสดชื่น เราสบายกาย สบายใจ ที่เราเรียกกันว่า "ความสุข"

เมื่อคิดร้าย วิตกกังวล สารเคมีที่หลั่งออกมาก็ทำให้เราโศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ เป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจที่เราเรียกกันว่า "ความทุกข์" เราจึงต้องมาสกัดกั้นที่ต้นเหตุ ก่อนที่จะส่งไปที่ "ผล"

คนที่ปฏิบัติธรรมะ ย่อมจะรู้ว่า ทำไมพุทธศาสนา จึงสอนให้เรามีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น ให้มีความรัก ความหวังดี ให้ความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่ด้อยกว่า ให้อภัยกับความคิดร้ายของผู้อื่น

นี่เป็นกุศโลบายในทางพุทธศาสนา คือการให้เปลี่ยนความคิด เมื่อคิดพยาบาท อย่าเลย ให้คิดเมตตาเขาดีกว่า เมื่อคิดริษยา อย่าเลย มีมุทิตาจิตหรือพลอยยินดีกับเขาดีกว่า นี่เป็นอุบาย ให้เปลี่ยนความคิดจากด้านลบ เป็นด้านบวก เมื่อใดที่คิดในด้านบวกสารเอ็นโดรฟินก็จะหลั่งออกมาตามกลไกของความคิดนั้นซึ่งเป็นธรรมดาตามกลไกของร่างกาย สารเคมีนั้นก็จะไปทำปฏิกิริยาให้เกิดอารมณ์ด้านดีขึ้น ผู้ที่คิดก็จะมีแต่ความสุขความอิ่มเอิบในจิต ความสงบเย็นในอารมณ์ และเมื่อกระทำเช่นนี้บ่อยครั้งเข้าจิตก็จะบันทึกเป็นอัตโนมัติ คือเมื่อมีอะไรมากระทบไม่ว่าด้านใดแนวความคิดก็จะไปในทางเห็นอกเห็นใจ ให้อภัย

สงสาร และจัดการไปในสิ่งที่สมควรโดยมิได้มีความโกรธเคืองเป็นตัวชี้นำ บุคคลคนนี้ก็จะกลายเป็นผู้มีอารมณ์ดี มีเมตตาอยู่เป็นนิจ

ดังเราจะเห็นได้ในผู้ที่ปฏิบัติจิตในขั้นสูงจะมีอารมณ์เยือกเย็น สงบ มีเมตตา และพร้อมที่จะเป็นผู้ให้ บุคคลนั้นก็เป็นผู้ที่มีแต่ความสุข เพราะสารเคมีก็จะหลั่งออกมาในด้านบวกอย่างเดียว

ส่วนคนที่มีแต่ความฉุนเฉียว โกรธง่าย วิตกกังวล หดหู่เศร้าหมอง ไม่มีความเมตตา คิดแต่จะเอารัดเอาเปรียบบุคคลอื่นตลอดเวลา ความคิดเหล่านี้ก็ไปกระตุ้นสารเคมีด้านลบให้มันหลั่งออกมาซ้ำแล้วซ้ำเล่า เขาก็จะมีแต่ความทุกข์ ทุกข์ และทุกข์ ตลอดเวลาซึ่งมีอยู่จำนวนมากในโลกมนุษย์ยุคนี้

ดังคำว่าสวรรค์ในอก นรกในใจ ที่ธรรมะกล่าวไว้มันก็เกิดขึ้นในปัจจุบันนั่นเอง เมื่อคุณคิดดี สารเคมีด้านบวกหลั่ง คุณก็มีความสุข จิตใจสบาย ความสุขก็เกิดได้ในปัจจุบัน เมื่อคุณคิดร้าย คิดอิจฉาริษยา พยาบาท สารเคมีที่เป็นด้านลบก็หลั่งออกมา ทำให้อารมณ์ร้อนรน ทุรนทุราย กระวนกระวาย ทุกข์ใจก็เกิดได้ในปัจจุบันเช่นกัน

ดังนั้น หลักของพุทธศาสนาเป็นเช่นนี้ สอนให้เราทำ "เหตุ" ที่ดีเพื่อ "ผล" ที่ออกมาก็ย่อมดีตามไปด้วย เพราะมันเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ ในหลักของกลไกตามธรรมชาติมันต้องเป็น "เช่นนั้นเอง" อยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ความสุข ความทุกข์ มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ มันก็เป็นเรื่องที่เราเลือกได้ เพียงแต่เราจะมีความจริงใจที่จะเลือกมันหรือไม่เท่านั้น

จึงเป็นเพียงการมาบอกขั้นพื้นฐานของผู้ปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่ความเป็นอย่างนั้นเอง ของธรรมชาติ และเป็นแนวทางที่จะเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติที่พิสูจน์ได้ทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบัน

หลายคนคงเคยได้ยินประโยคที่ว่า "กินข้าวในถาดธรรมดากับกินข้าวในถาดทองคำถ้ามีความพอใจเท่ากัน ก็มีความสุขเท่ากัน" ซึ่งในสมัยก่อน เราก็ยังเถียงอยู่ในใจว่าจะสุขเท่ากันได้อย่างไร คนรวยล้นฟ้า กับคนที่ทำมาหากินไปวันๆ มันน่าจะมีความสุขต่างกัน แต่หากลองนำเรื่องนี้มาเทียบเคียง โดยบอกว่าคนที่มีเงินมากมายไปกินอาหารภัตตาคารหรูหรา มื้อละ 20,000 บาท เมื่อมีความพอใจในอาหารมื้อนั้น ความพอใจไปทำให้สารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา 2 cc เขาก็มีความสุขเท่านั้น

คนชาวบ้านธรรมดา ลูกซื้อไก่ย่าง 5 ดาวมาฝาก ตัวละ 80 บาท กินกันทั้งครอบครัวอย่างอร่อย เพราะไม่ค่อยได้กิน มีความพอใจในอาหารมื้อนั้นมาก ทำให้สารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมา 2 cc เท่ากัน เขาก็มีความสุขเท่ากับเศรษฐีคนนั้น



เพราะความสุข ทุกข์ มันขึ้นอยู่กับสารเคมีในร่างกายที่หลั่งออกมา ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามสารเคมีนั้นๆ ดังนั้น ถ้าสารเคมีประเภทเอ็นโดรฟินหลั่งออกมาคนละ 2 cc เท่ากัน ทั้งสองคนก็มีความสุขเท่ากัน เพราะความสุขมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงิน ความหรูหรา แต่มันขึ้นอยู่กับความพอใจ ที่เป็นกลไกของการหลั่งสารเคมีนั่นเอง

เราจึงเริ่มเข้าใจกลไกของขันธ์ห้า กลไกของสารเคมี และมีมุมมองที่กว้างขึ้นและไม่สงสัยว่าถ้าคนมีเงินกินอาหารอย่างหรูในภัตตาคารมื้อละสองหมื่น แต่ถ้าสารเคมีแห่งความพอใจหลั่งแค่ 1 cc เขาจะมีความสุขน้อยกว่าชาวบ้านธรรมดาที่ได้กินไก่ย่างห้าดาวกับข้าว และพอใจกับอาหารมื้อนั้นอย่างมาก สารเคมีพุ่งถึง 2 cc เขาก็ย่อมมีความสุขกว่าอีกคนแน่นอน

จึงเห็นได้ว่า มันมีกลไกของธรรมชาติที่มีเหตุและผลตรงไปตรงมา ถ้าไม่มีกลไกอย่างนี้ ถ้าทุกอย่างอิงอยู่กับทรัพย์สินเงินทอง คนรวยก็ต้องสุขอย่างเดียวสิ คนจนก็ต้องทุกข์ตายเลยสิ แต่เพราะมันไม่ได้เป็นเช่นนั้น เราจึงจะพอมองเห็นว่า ความรวย ความจนไม่ได้เป็นตัวชี้นำให้เกิดความสุข ความทุกข์ เราจึงเห็นคนรวยมากมายก็ยังมีความทุกข์อยู่ คนที่พอมีพอกินหรือคนที่รู้จักพอ เขาก็มีความสุขได้ ซึ่งบางคนอาจจะสุขมากกว่าคนรวยบางคนด้วยซ้ำไป คนรวยที่มีความทุกข์มีมากมาย คนจนที่มีความสุข มีเยอะแยะ

ดังนั้น ความสุข ความสงบเย็นของจิต จึงเป็นสิ่งที่หาซื้อไม่ได้ ไม่ว่าจะมีเงินมากมายแค่ไหน สิ่งนี้ต้องทำเอาเอง

นี่คือความเท่าเทียมกันตามธรรมชาติ และยุติธรรมที่สุด ก็คือการไขว่คว้าหาความสุข ความสงบทางจิต และหาทางหลุดพ้นจากความทุกข์ ที่ไม่ว่ารวยหรือจนต้องหาด้วยตนเองกันทั้งนั้น

ซึ่งจะเห็นได้จากพระอริยเจ้าทั้งหลาย หรือผู้ปฏิบัติจิตเพื่อการหลุดพ้น หรือผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมาก ย่อมไม่ได้เห็นว่าทรัพย์สินเงินทองเป็นสิ่งสำคัญ ท่านไม่มีทำไมท่านไม่ทุกข์ ทำไมท่านจึงกลับมีแต่ความสุข ความสงบ ดังนั้น จึงต้องมองให้เห็น มองให้ทะลุในกลไกของธรรมชาติ ว่าความสุขความทุกข์มันเกิดที่ไหน มันเกิดได้อย่างไร และควรใช้วิธีการใดในการจัดการกับความรู้สึก สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้นนี้

พอเรารู้กลไกเช่นนี้ เราก็ต้องหลอกล่อด้วยกุศโลบายต่างๆ เพื่อให้จิตมีแต่คิดดี มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นเป็นนิจ เพื่อควบคุมให้มีแต่สารเคมีด้านบวกด้านเดียวเท่านั้นที่หลั่งออกมา เราก็จะมีแต่ความสุขได้ และอาจมีมากกว่ามนุษย์ทางโลกที่มากด้วยทรัพย์สินเสียอีก ทำให้นึกถึงบทความ จากหนังสือธรรมะเล่มหนึ่ง ที่ชื่อว่า “ฝนประปราย” ได้เขียนไว้

## ความห่วงใยของ “ตัวตน”

บทสนทนาระหว่างท่านอภินันโท กับท่านพลเตโช

“ท่านครับ ท่านฐิตธัมโม พูดกับผมเหมือนขู่ตะคอกไม่รู้ชังน้ำหน้าอะไรผม อย่างนี้ไม่มีเมตตานี่?”

"ถ้าท่านเกลียดน้ำหน้าคุณ ขาดเมตตา ท่านก็เป็นทุกข์ของท่านเองแหละ อย่าห่วงเลย"

เราก็ต้องมาเรียนรู้ขันธ์ห้าให้ถ่องแท้ว่า โดยความจริงแล้ว ความสุข ความทุกข์นั้น มันยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงในขณะนั้น แต่มันมีกลไกอื่นๆมาร่วมด้วย

ดังที่ยกตัวอย่างด้านบนนั้นก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่เป็นกลไกของธรรมชาติของการเกิดเวทนา คืออารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งโดยสารเคมี ถ้าลำพังตัวเวทนาของขันธ์ห้า มันไม่ได้รู้สึกอะไรไปด้วยหรอก เพราะมันมีหน้าที่แค่ปรุงแต่งไปตามสารเคมีเท่านั้น แต่เพราะมันมีคู่ด้วย คือ จิตที่มีปัญญา (มโนวิญญาณ) เป็นตัวต่อเชื่อมกับเวทนาอยู่... แต่

ระหว่าง**เวทนา**กับ**ตัวจิตที่มีปัญญา** (มโนวิญญาณ) นั้น ความจริงมันไม่ได้ติดกัน ไม่ได้อยู่ด้วยกัน และไม่ต้องรับผิดชอบซึ่งกันและกัน แต่เพราะว่ามี **อุปาทาน** คือความยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา มาดักรออยู่ระหว่างกลางนั้น คอยที่จะเชื่อมระหว่าง**อารมณ์ ความรู้สึก** กับ**ตัวจิตที่มีปัญญา**นั้นให้เข้ามาติดกัน เป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นตัวเป็นตน และความไม่รู้คืออวิชชา ที่มีอุปาทานคอยสร้างตัวตนมารองรับอารมณ์นั้นๆอยู่เสมอ มันจึงมีเรากำลังอารมณ์ดี เราอารมณ์แจ่มใส เรากำลังหงุดหงิด อารมณ์เสีย เรากำลังขุ่นมัว เรากำลังร้อนอกร้อนใจ วิตกกังวล ซึ่งแท้จริงมันไม่ได้มีตัวใครเป็นผู้ที่กำลังเกิดอารมณ์นั้นเลย มันเป็นแค่กลไกปรุงแต่งไปเรื่อยเท่านั้นเอง

ความจริง อารมณ์มันก็สักแต่ว่าอารมณ์ มันก็เหมือนความคิด ถ้าเราเห็นว่ามันกำลังคิดอะไร เราก็มองมันเฉยๆได้ อยากคิด คิดไป แต่ถ้าพอคิดกังวลปุ๊บ แล้วตามความคิดปั๊บ อุปาทานก็สร้างตัวเรามารองรับทันที มันจึงมีตัวเรากำลังกังวล กำลังไม่สบายใจ กำลังกลุ้มใจ ซึ่งแท้ที่จริงมันมีทางให้เลือก ว่าจะเป็นแค่ผู้ดู ด้วยรู้จริงๆ ว่าแกเป็นแค่ความคิด หรือจะเลือกว่า มีตัวตนของเราเป็นผู้ที่ต้องกังวลไปตามความคิดนั้น

แต่ว่าเวทนา อารมณ์ความรู้สึกนั้น มันปล่อยวางยากกว่าความคิด เพราะมันจะมีความรู้สึกที่เหมือนเป็นตัวเรามากที่สุด วางความคิดว่ายากแล้ว ปล่อยวางอารมณ์ความรู้สึกนี่ยิ่งยากกว่า

ดังนั้น กว่าจะรู้จริงๆว่าเวทนา หรืออารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้ มันปรุงแต่งเอง มันสร้างอารมณ์ต่างๆขึ้นมาเองในขันธ์ห้า และมันไม่จำเป็นต้องมีใครเป็นผู้รองรับเวทนาเหล่านั้น ก็ต้องค่อยๆแงะการยึดติดออกไปทีละน้อย เพื่อจะละอุปาทานขันธ์ห้าทีละขันธ์นั้น น่าเหนื่อยจริงๆ

ดังนั้นการรับรู้ทางเวทนา หรือทางอารมณ์นั้น ก็เช่นกัน อารมณ์ที่เกิดสักแต่ว่ารับรู้ก็ได้ เห็นว่าขณะนี้อารมณ์ซึมเศร้ากำลังเกิดขึ้นอยู่ ก็รู้ว่ามันกำลังเกิดขึ้นอยู่ จะไปสนใจมันทำไม ให้มองเห็นสภาวะอารมณ์ในขณะที่มันเกิดอยู่นั้นตามความเป็นจริง เราก็จะมองดูอารมณ์เหล่านั้นเฉยๆได้ ไม่ไปห้าม ไม่ไปบังคับให้มันหาย เพราะเมื่อ

มันเกิดขึ้นมา มองเห็น แล้วเราก็จะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์นั้นๆได้โดยไม่ต้องทุกข์

เช่นของหาย นาฬิกาข้อมือร่วงหายในตลาด ไปหาแล้วก็ยังไม่เจอ หากยังมีความยึดมั่นในนาฬิกาเรือนนั้นอยู่ เมื่อกลับมาก็ต้องมีความรู้สึกเสียดายเป็นธรรมดา มีอารมณ์ซึมเซา มีภาวะหดหู่ เศร้าหมอง อ่อนอกอ่อนใจ เราก็ต้องเข้าใจว่า มันก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ เพราะมันเสียดายของ ความคิด อารมณ์ความรู้สึกก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ มันเป็นกลไกของขันธ์ห้า ที่มันต้องปรุงไปตามเหตุปัจจัย มันก็จะเป็นแค่อารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น **แต่มันไม่ใช่ความทุกข์**

แต่ถ้าคนๆนั้นไม่ยึดมั่นในนาฬิกาเรือนนั้น พอร่วงหาย ก็ตัดเลย ความอาลัยอาวรณ์ไม่มี อารมณ์ซึมเศร้า หดหู่ก็จะไม่มีขึ้นมา เพราะมันไม่ส่งต่อความคิดไปที่เวทนานั่นเอง

ตัวการสำคัญของเรื่องก็คือ **อุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา ที่คอยเชื่อม**เวทนา** เข้าด้วยกันกับ**จิต**ที่มีปัญญานั่นเอง

ดังนั้นคู่นี้ จึงต้องพิจารณาอย่างละเอียด ต้องแยกให้มันออกจากกัน ให้มันอยู่ห่างๆกัน เพราะตัวจิตที่มีปัญญานั้น มันไม่ได้ติดกับขันธ์ห้า มันอยู่ของมันต่างหาก มันเป็นผู้ดูการทำงานของขันธ์ห้า มันจะไม่ทุกข์เลย ถ้าไม่มีการเข้าไปรับเอาเวทนาเข้ามารวมกัน อาจจะงง... ขออธิบายเพิ่มอีกนิด

**เวทนา** ความรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบ หรือกระวนกระวาย ซึมเศร้า หดหู่ หม่นหมองนั้น **มันเป็นภาวะที่กำลังเกิดอยู่ในขันธ์ห้า ไม่ได้เป็นตัวใคร ของใคร** ส่วนจิตที่มีปัญญานั้น ก็มีหน้าที่แค่รับรู้อารมณ์ในขณะนั้น แค่นั้น เป็นผู้กำลังดูอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นของขันธ์ห้า

แต่ทีนี้ ระหว่างจิตที่มีปัญญาซึ่งทำหน้าที่ "ผู้ดู" กับเวทนา หรืออารมณ์ที่เกิดอยู่ในขณะนี้นั้น มีตัวอุปาทานอยู่ระหว่างกลาง คอยที่จะดึงให้ตัวจิตไปรับผิดชอบว่าอารมณ์หดหู่เศร้าหมองนั้นเป็นของเรา คอยที่จะหลอกล่อให้เกิดอุปาทานว่ามีตัวเราของเรามารองรับอารมณ์นั้นๆ ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ต่างๆขึ้น ถ้าไม่ทันอุปาทาน ก็จะมีตัวเราโผล่ขึ้นมารองรับ เมื่อมีตัวเรา จึงมีเราผู้มีความสุข จึงมีเราผู้มีความทุกข์ เกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ ดังที่ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า **ตัวกู ตัวสู** ที่เผลอเมื่อไร เกิดขึ้นเมื่อนั้นนั่นเอง หากมีสติรู้เท่าทันในความคิด ในอารมณ์ ในขันธ์ห้า ก็จะไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นมาเลย ดังนั้น ถ้ามีสติรู้เท่าทันอารมณ์ การที่จะดูเวทนาให้เห็นว่า อารมณ์ก็สักแต่ว่าอารมณ์ จะหดหู่เศร้าหมอง จะเบื่อหน่าย จะร้อนรุ่มใจ จะเอิบอิ่มสดใส ก็มองเห็นมันไปตามนั้น

วิธีการดูก็ต้องทำเหมือนดูความคิดปรุงแต่งนั่นแหละ ดูแบบเดียวกัน เห็นว่ามันคิดอะไร กังวลอะไร แล้วกำลังจะชวนไปทางไหน เมื่อดูเห็นแล้วก็ไม่จำเป็นต้องตกอกตกใจ

มันอยากว่าใคร คิดอกุศลใดๆ **แยกเจตนาออกมา**อย่าไปส่งเสริมมัน **และอย่าไปอุปาทานว่ามีตัวเราเป็นผู้คิด**

เวทนาก็เหมือนกัน มันก็ต้องดูเฉยๆ เหมือนดูความคิดนั่นแหละ อย่าไปให้น้ำหนักว่ามันสำคัญกว่ากัน มันกำลังร้อนรุ่ม กำลังวิตกกังวล กำลังหดหู่เศร้าหมอง กำลังเบื่อหน่าย ก็เห็นว่ามันกำลังเป็นอย่างนั้นอยู่ตามจริง **อยู่กับอารมณ์นั้นๆได้โดยไม่ต้องไปทุกข์ด้วย** เพราะเมื่อเราเห็นว่ามันเป็นอารมณ์เช่นนั้น **มันก็สักแต่ว่าเป็นอารมณ์ของขันธ์ มันไม่ได้เป็นอารมณ์ของใคร**

ถ้าเราเห็นว่าเวทนากำลังเร่าร้อนด้วยความโกรธ หดหู่เศร้าหมองด้วยความเสียใจ หรือแม้กระทั่งสดชื่นแจ่มใสด้วยความสมหวัง เมื่อจิตที่มีปัญญาซึ่งกำลังเป็นผู้ดูอยู่นั้น ได้เห็นแล้วว่า มันก็แค่อารมณ์ที่รุ่มร้อน มันแค่อารมณ์ที่หดหู่ของขันธ์ห้าเท่านั้น มันไม่ใช่อารมณ์ของใคร หรือของเราเลย เมื่อจิตไม่เข้าไปจับ ไม่เข้าไปยอมรับว่าเป็นอารมณ์ของเรา มีสติดูเห็นตามความเป็นจริง ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไม่มีใครเป็นผู้ทุกข์นั่นเอง

แต่ไม่ใช่เห็นแล้วอารมณ์หดหู่ เศร้าหมอง จะดับลงในตอนนั้น มันไม่ดับหรอก มันก็ยังคงมีอารมณ์นั้นอยู่ แต่ขณะที่ระทมด้วยความเศร้าหมอง แต่จะไม่ได้มีใครทุกข์กับอารมณ์นั้นจริงๆ แค่มองเห็นแล้วชำเลืองดูมันแค่นั้น ไม่นานมันก็ต้องหายไปอยู่ดี เพราะมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ไม่นาน มันก็ต้องดับไป

แต่ถ้าทำบ่อยๆ ก็จะรู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้นๆ พอเริ่มเบื่อ ก็จะมองเห็นความเบื่อ พอเริ่มมีอารมณ์หงุดหงิด ก็จะมองเห็นความหงุดหงิด พอเริ่มวิตกกังวลเหี่ยวแห้งใจ ก็จะมองเห็นอารมณ์ที่เศร้าซึมนั้นทันที แล้วจิตที่มีปัญญาก็จะเป็นผู้ดูที่ดี คือไม่ไปยุ่งกับอารมณ์ ไม่ไปบังคับให้มันหายเสียที ไม่ไปบังคับให้มันเลิกหดหู่เสียที

หากมองเห็นอารมณ์ได้จริง จะไม่เข้าไปรับผิดชอบในความรู้สึกนั้นๆเลย และมันอยู่ไม่นาน มันก็จะเปลี่ยนของมันเอง เมื่อเห็นเราไม่สนใจมันก็เปลี่ยนใหม่ มันเป็นกลไกของธรรมชาติเช่นกัน

ดังนั้น คู่สุดท้ายนี้ ก็คือเวทนา กับจิตที่มีปัญญา และหากเป็นผู้ดูอย่างเดียว ก็จะเห็นว่า ทั้งคู่นี้ไม่ได้ติดกัน มีระยะห่างกัน เมื่อต่างคนต่างอยู่ อุปาทานว่าเป็นตัวเราสุขทุกข์ ก็ย่อมไม่มี

**ระวังแต่ตัวอุปาทานเท่านั้น** ที่มันคอยแต่จะมาจับทั้งคู่เข้ารวมกัน และอุปาทานว่าขันธ์ห้า เป็นตัวเราของเราขึ้นมาอีกเท่านั้น

แต่ถ้าตัวเรา ของเรา โผล่ออกมารับว่าเป็นอารมณ์ของเราทุกข์ของเราอีกเมื่อไร อย่าตกใจ ก็แค่ย้อนกลับไปทบทวนใหม่อีกครั้งแล้วค่อยๆแยกออกจากขันธ์ห้ากันใหม่

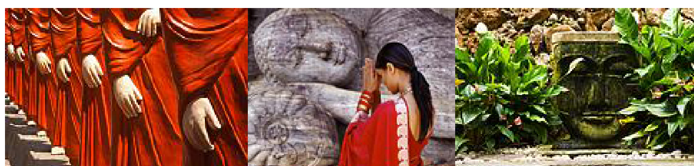
ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ส่วนมากจะอยู่ในข่ายของอุปาทานว่าเป็นความทุกข์เสียส่วนใหญ่ ซึ่งความทุกข์ที่เคยกลัวนั้น มันไม่ได้มีจริง ไม่ได้มีตัวตนของความทุกข์จริงๆ มีแต่อุปาทานว่ามีตัวเราเป็นผู้ทุกข์เท่านั้น กว่าจะจับได้ไล่ทันก็แทบแย่เหมือนกัน แต่ถ้าลงมือปฏิบัติ

จริง การแยกขันธ์ห้าออกจากจิตที่มีปัญญานั้น ก็สามารถทำได้จริงๆ เพราะมีตัวอย่างของกลุ่มคนที่ทำได้มาแล้วนั่นเอง

สำหรับผู้ที่พบเจอกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆที่หนักหนาสาหัสมากมาย ก็ลองพยายามแยกดู ซึ่งเรียกว่าการซ้อนขันธ์ เพราะเราต้องซ้อนทั้งขันธ์ห้า ให้เห็นว่ามันสักแต่ว่าร่างกาย สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าความคิด สักแต่ว่าอารมณ์เท่านั้นซึ่งก็คือ การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

หรือท่านที่อ่านแล้ว รู้สึกว่าสามารถทำความเข้าใจได้นั้น ก็ลองปฏิบัติดูก็ได้นะคะ ค่อยๆทำไป ค่อยๆดูไป และค่อยๆแยกแต่ละขันธ์ออกจากกันไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นว่า ความจริงมันไม่ได้มีตัวตนของตนจริงๆ เป็นแค่กลไกของขันธ์ห้าจริงๆ

ก็ขออนุโมทนาให้กับทุกๆท่านประสบความสำเร็จในการปฏิบัติจิต และมีความเจริญในธรรมยิ่งๆขึ้นไปค่ะ



# การเวียนว่ายตายเกิด



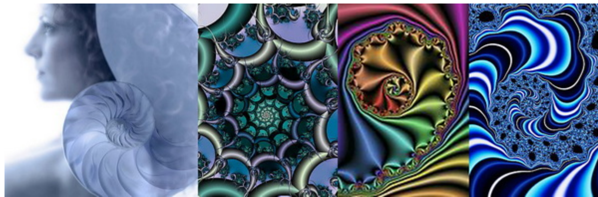
มีธรรมะในอีกมุมมองหนึ่ง ที่ได้อธิบายให้รับรู้ในเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิด ให้มองเห็นในเรื่องของการเกิดบ่อยๆ เกิดซ้ำๆ เวียนว่ายกันอยู่อย่างนั้น และการที่เกิดมาแต่ละครั้ง แต่ละชาติ ก็ยังคิดว่าเป็นของใหม่ เป็นตัวตน ของตน ที่น่ายึดถือ น่าอยากได้ใคร่ดี ตะเกียกตะกายไขว่คว้าโน่นนี่มาเป็นของเราตลอดเวลา จึงยังต้องเวียนว่ายไปมาในวัฏสงสารอันหาที่สิ้นสุดมิได้

แต่สิ่งหนึ่งที่ผู้รู้ ผู้ที่เห็นความน่าอเนจอนาถในการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว ท่านได้พยายามมาบอก มาแนะนำ มาชี้แนะแนวทางให้เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ ความน่ากลัวของวัฏสงสาร หากพิจารณาตามแล้ว ก็จะเกิดการเบื่อหน่าย เกิดการไม่ใยดี ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ไม่อยากที่จะยึดมั่นถือมั่นในการที่จะต้องมาวนเวียน เกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีก ก็มีธรรมะในอีกมุมมองหนึ่ง ซึ่งจะนำมาบอกกล่าว และเมื่อพิจารณาตามแล้ว ก็จะเห็นความน่าเบื่อหน่ายในการเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าเหล่านั้น และคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง

ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นความเป็นจริงตามธรรมชาติของวัฏสงสารนั่นเอง “เกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์” เกิดบ่อยๆเป็นทุกข์ ก็จะมีการเปรียบเทียบคำนี้ ใช้ได้ในทั้ง 2 สถานการณ์

คือเกิดเป็นมนุษย์ตามภพชาติ คือบ่อยๆซ้ำๆ ไม่รู้จบ ไม่มีที่สิ้นสุดนั้น ก็ย่อมมีแต่ความทุกข์ และเกิดจากความคิดที่คิดเป็นทุกข์ในแต่ละขณะ คือไม่ว่าเกิดความคิด วิตกกังวล ความขุ่นข้องหมองใจบ่อยเท่าไร ก็ทุกข์เท่านั้น

ก็จะกล่าวในเรื่องแรกก่อน คือ เกิดบ่อยๆเป็นทุกข์ ตามการเกิดในวัฏสงสาร ในภพชาติที่ไม่มีที่สิ้นสุด



การเกิดในหลายภพชาตินั้น มากมายนับไม่ถ้วน ไม่ว่าเป็นมนุษย์ สัตว์ เทวดา พรหม หรือในชาติภพอื่นๆมากมาย แต่ให้สมมุติว่า เกิดเป็นมนุษย์ในทุกๆชาติ เพื่อการเทียบเคียงกับในขณะนี้ จะได้มีความเข้าใจมากที่สุด

ตั้งแต่เกิดมาในวันแรก ก็จะมีการดิ้นรนแต่แรกเกิด มีพ่อแม่เลี้ยงดู จนอายุ 3-4 ขวบ เข้าโรงเรียน เล่าเรียนการจนอายุ 20 ปี จบออกมาได้งานทำ แก่งแย่งชิงดีในตำแหน่งหน้าที่ เรื่องลาภยศ

สรรเสริญกัน ทำงานหาเงินอดออมไว้ และพบคนรัก ได้แต่งงานกัน พอมีลูก ก็ต้องเร่งทำงาน หาเงิน เก็บออมเพื่อที่จะให้ลูกมีกินมีใช้ พออายุ 60 ปี ก็เกษียณอายุ ลูกก็โตหมดแล้ว ก็คิดว่า เออ... ได้พักเสียที เพราะทำงานตะเกียกตะกายหากินมาตลอดเวลา 60 ปี แต่พออายุ 80 ปี ก็ตายเสียแล้ว.. ได้พักแค่ 20 ปีเท่านั้นเอง



ตายปุ๊บ สมมุติเกิดปั๊บ เป็นเด็กทารกใหม่ ก็เริ่มวงจรเดิม เกิดมาแล้ว 3 ขวบก็เข้าโรงเรียน เรียนไปจนอายุ 20 ปี จบออกมาทำงานหาเงินและพบคนรัก แต่งงาน มีลูก ทำมาหากินมาทั้งชีวิต พออายุ 60 ปี ก็เกษียณอายุ ก็คิดว่า เออ.. ได้พักเสียที แต่อายุ 75 ปีก็ตาย ได้พักแค่ 15 ปี ก็มาเกิดวงจรเดิม เป็นเด็กทารก เรียน ทำงานหาเงิน แต่งงานมีครอบครัว ทำมาหากิน มีลูก พอลูกมีงานทำ เราก็เกษียณอายุ 60 ปี พอดี เออ.. ได้พักเสียที แต่ 70 ปี ก็ตายแล้วเพราะโรครุมเร้า ได้พักแค่ 10 ปีเอง

ก็มาเกิดวงจรเดิมอีก เป็นเด็กทารกใหม่ เริ่มต้นเรียนใหม่ ทำมาหากินกันใหม่ แต่งงาน มีลูก แล้วก็เกษียณ เออ.. ได้พักเสียที แต่พอ 85 ปีก็ตายแล้ว เออ.. ชาตินี้ได้พักนานหน่อย 25 ปี

ก็เกิดใหม่อีก เรียนอีก ทำงานอีก มีครอบครัวอีก หาเงินเลี้ยงลูกอีก อายุ 60 ปี จะได้พักสักหน่อย ก็เจ็บ ก็ตายอีกแล้ว แล้วก็ต้องวนมาเกิดเป็นเด็กใหม่อีก เรียนอีก ทำงานอีก เลี้ยงลูกอีก เจ็บอีก ตายอีก อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

ดังนั้น ตอนนี้แค่คิดว่า ต้องเกิดมาเป็นเด็กใหม่อีกหรือ ต้องเรียนกันใหม่อีกหรือ แค่นี้ก็เบื่อแล้ว ทุกข์แล้ว

เพราะตราบใด ยังต้องเกิดมาเพื่อทำมาหากิน ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นความทุกข์ทั้งสิ้น

นี่ยังกล่าวแค่การเกิด ดำรงชีวิต ทำมาหากินแบบปกติ ยังไม่ได้รวมในแต่ละชาติที่ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมาน ความผิดหวัง ความสมหวัง ความสุข ความทุกข์ ที่ปนเปกันไปในแต่ละขณะในแต่ละชาติด้วยนะ แค่คิดว่า ต้องเกิดอีกแล้ว เป็นเด็กอีกแล้ว ต้องตะเกียกตะกายอย่างเดิมซ้ำๆอีกแล้ว แค่นี้ก็จะเห็นความน่าเบื่อหน่ายในวัฏสงสาร ความไม่อยากที่จะต้องมาเกิดซ้ำๆแบบนี้อีกแล้ว



ยิ่งหากเกิดมาแล้วไม่พบธรรมะ ที่จะนำพาให้พ้นทุกข์ได้ ก็ยิ่งเสียเวลาในการเกิดแต่ละชาติเป็นอย่างยิ่ง ต้องวนเวียนอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด นี่ยังไม่นับในการแวะไปเกิดเป็นสัตว์บ้าง ในภพอื่นๆบ้าง ในบางชาติ ตามวิบากกรรมที่สร้างในแต่ละชาตินะ

ถ้ามองเห็น ถ้าพิจารณาตาม ก็จะเห็นความน่าเบื่อหน่าย น่าอเนจอนาถในการเกิดบ่อยๆ เกิดซ้ำๆ เกิดแล้วเกิดอีก เมื่อไรจะสิ้นสุดเสียที แต่เพราะความไม่รู้ การเกิดมาแต่ละชาติ ก็เหมือนรู้สึกว่าเป็นของใหม่ เป็นคนใหม่ เป็นตัวเราของเราชาตินี้ วันนี้ จึงกอบโกย ทำมาหากิน สะสมเงินทอง เป็นร้อยล้านพันล้าน ตายไปก็เอาไปไม่ได้

ต้องเวียนไปเกิดเป็นเด็กใหม่ แล้วตะเกียกตะกายสะสมกันใหม่อีกไม่รู้จบสิ้น ก็เป็นอีกมุมมองหนึ่ง ที่ชี้ให้เห็นถึงความน่าเวทนาของการเวียนว่ายตายเกิดในภพมนุษย์นี้ ซึ่งมีอายุสั้นนัก แค่ 100 ปี ก็ตายกันแล้ว

จะยังยึดมั่นถือมั่นกันอยู่ทำไม?

## ปัจจุบันก็คือปัจจุบัน

“ ทุกอย่างไหลไปตลอดเวลา ดังนั้น **ปัจจุบัน** จึงเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลที่สุด ”

ความคิดในปัจจุบัน จึงเป็นสิ่งที่ต้องรู้เท่าทัน แล้ววางลง เพราะเมื่อวางได้ แล้วเราก็จะได้ความว่างในปัจจุบัน

จะรอไปปล่อยวาง ไปเห็นความว่างในอนาคตไม่ได้ เพราะมันจะไม่มีเกิดขึ้นจริง

อย่างเช่น หากเข้าไปอยู่ในความคิด ทุกข์ไปกับความคิด ผ่านไปสัก 5 นาทีแล้วเพิ่งนึกได้ ก็ไม่เห็นในปัจจุบันแล้ว เพราะปัจจุบันผ่านไปแล้ว มันเป็นอดีตไป 5 นาทีแล้ว จึงยังต้องทุกข์ไปก่อน แล้วค่อยย้อนเอาอดีตมาเป็นบทเรียนในปัจจุบัน

อย่าลืมว่า ปัจจุบัน ก็คือปัจจุบัน อยู่ที่ว่าเราจะเห็นมันหรือไม่เท่านั้น

แม้แต่การไปคิดถึงอดีต แท้จริงก็เป็นปัจจุบัน เพราะเหตุการณ์ในอดีต เมื่อคิดวันนี้ เดี๋ยวนี้ มันก็กำลังออกมาจากหัวเรา ออกมาจากสมองของเรา ออกมาเป็นความคิดเราในปัจจุบันนี้ ในวินาทีนี้ ในเดี๋ยวนี้

นั่นคือปัจจุบัน... ของการคิดถึงอดีต

อาจจะงง สำหรับหลายท่าน และหลายท่านเริ่มเข้าใจ ว่ามันซ้อนกันอยู่อย่างนี้

เมื่อเห็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ในปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ก็จะไม่เห็นว่ามีตัวตน ของตน มีตัวเรา ของเราที่ไหน มันจะไม่รวมตัวกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน เพราะเห็นแค่กระแสของกลไกธรรมชาติที่มันกำลังไหลไปตามเหตุปัจจัยแต่ละขณะนั่นเอง



สมมุติว่าเราอยู่สบายๆ แต่พอเห็นดอกกุหลาบสีแดง ที่แม่ค้าเดินผ่านมาขาย ความคิดแวบเข้ามาทันทีเลยว่า เมื่อก่อนเราเคยซื้อกุหลาบอย่างนี้ให้แฟนคนเก่าในวันวาเลนไทน์ แต่เขากลับไปมีแฟนใหม่แล้ว ความคิดน้อยใจ เสียใจ ดังที่เคยผ่านมาเมื่อหลายปีก่อน ก็ย้อนกลับมาได้ อารมณ์หดหู่ เศร้าหมองไปกับความคิดที่ย้อนกลับมานั้น

เหตุการณ์เกิดใน... อดีต แต่ความทุกข์เกิดใน...ปัจจุบัน...

ความจริง ความคิดเราห้ามมันไม่ได้ มันจะย้อนไปข้างหลัง มันจินตนาการไปข้างหน้าในอนาคตได้เสมอ ตลอดเวลา เพียงแค่มีวัตถุดิบมากระทบ หรือเหตุปัจจัยเก่าบ้าง ใหม่บ้างมากระตุ้นเล็กน้อย มันก็ไปแล้ว ห้ามไม่ได้แล้ว เพราะมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร บังคับบัญชาก็ไม่ได้ ไม่อยากคิดก็ไม่ได้ เพราะมันคิดให้เสร็จสรรพ

แต่... ถ้ารู้จริงว่า ต่อให้เป็นเรื่องราวในอดีต แต่ว่ามันก็กำลังใช้ปัจจุบันคิดอยู่

ใช้สมองขณะนี้ ใช้ความคิดขณะนี้ ปรุงแต่งเรื่องเก่าอยู่ในขณะนี้ แต่เป็นปัจจุบันของเรื่องราวในอดีตขณะนี้

**ปัจจุบัน จึงจัดการได้**

**อดีตแก้ไขไม่ได้ เพราะผ่านมาแล้ว**

**ปัจจุบัน แก้ไขได้ ถ้ารู้เท่าทันในปัจจุบัน ว่ากำลังคิด พูด ทำ อะไรอยู่**

อนาคต แก้ไขได้ เพราะมันไม่มีอนาคตจริง อนาคตก็คือปัจจุบัน เพราะไปคิดถึงอนาคต แต่ขณะคิดถึงอนาคต ก็ต้องใช้ความคิดในปัจจุบันเป็นตัวคิด ดังนั้นอนาคตจึงไม่มีจริง มีแต่ปัจจุบันที่กำลังคิดถึงอนาคต เมื่อผ่านไป 1 วินาที ความคิดที่คิดถึงอนาคตก็เป็นอดีตไปแล้ว

มันซ้อนกันอยู่อย่างนี้ เพียงแต่ว่าเราจะเข้าใจได้แค่ไหนเท่านั้น

ถ้าเข้าใจปัจจุบัน ปล่อยวางในปัจจุบัน เราก็จะอยู่กับปัจจุบันที่แม้ว่ามันคิดจะเอาเรื่องอดีต อนาคต มาคิดก็เรื่องของมัน เพราะมันทำอะไรเราไม่ได้ เพราะมันก็แค่คิดในหัวของเรา ในความคิดของเรา ณ ตอนนี้ ณ เดี๋ยวนี้ ณ ปัจจุบันนี้

ทางธรรมะ พระปฏิบัติทานจึงสอน จึงบอกให้เราอยู่กับปัจจุบัน อย่าฟุ้งซ่านไปในอนาคต อย่าย้อนคิดไปในอดีตที่ผ่านมา เพราะมันไม่มีประโยชน์ใดๆ

เห็นอดีต เห็นอนาคตได้จริง ก็ต่อเมื่อเราเห็นปัจจุบัน

เพราะอดีต อนาคต ทั้งหลายทั้งปวง มันรวมอยู่ในปัจจุบัน ในหัวของเรา ในความคิดของเรา ณ วินาทีนี้แล้ว

ถ้าจะดับ ก็ดับในขันธ์นี้ ในความคิดนี้ ถ้าจะปล่อยวาง ก็ปล่อยวางในขันธ์นี้ ในความคิดนี้

ถ้ารู้เท่าทันขันธ์ห้า ก็รู้เท่าทันทั้งโลก ทั้งจักรวาลแล้ว

ไม่ต้องไปเสาะหาทางดับทุกข์ที่ไหนเลย

เหตุเกิดที่ไหน ก็ดับที่นั่น

เหตุเกิดในขันธ์ห้า เขาว่าเรา เขานินทาเรา เขาก็ไปแล้ว

แต่เหตุที่เกิด อยู่นี่ อยู่ในความคิดที่ปรุงแต่ง ว่าเราทำไม นินทาเราทำไม คิดไปเรื่อย ร้อนอกร้อนใจ ความทุกข์เกิดอยู่ข้างใน แผดเผาอยู่ข้างใน ก็ยังไม่รู้

คิดแต่จะไปดับที่ข้างนอก ไปเปลี่ยนข้างนอก เปลี่ยนคนอื่นให้คิดเหมือนเรา ให้เห็นความดีของเรา อย่าเข้าใจเราผิด ต้องออกไปถาม ไปหาสาเหตุ ไปเรียกมาคุย มาสนทนา มาสอบถาม มาเอาเรื่องเอาราว มาแก้แค้นให้ได้ มันจะจบไหมนี่



ที่ต้องไปเปลี่ยนข้างนอก มันยาก มันเหน็ดเหนื่อย มันเสียเวลา

แต่ถ้าเปลี่ยนข้างใน ไม่ยุ่งยาก ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่เสียเวลา

ถ้ารู้ว่า เขาว่าเรา เขาไปแล้ว ไปถึงไหนๆแล้ว ไปสนุกสนานเฮฮาที่ไหนแล้วก็ไม่รู้ แต่สิ่งที่ใกล้ที่สุด ทำร้ายเราได้มากที่สุด มันรวมกันอยู่ในขันธ์นี้แล้ว ในความคิดนี้แล้ว ในวินาทีนี้เท่านั้น

เขาไปแล้ว 2 ชั่วโมง ความคิดปัจจุบันยังวนเวียนอยู่ในหัว ในขันธ์ห้า แล้วก็ทำร้าย ทิ่มแทง ให้อารมณ์คุกรุ่น มีแต่ความทุกข์เพราะความคิดตลอดเวลา

ถามว่า อันไหนใกล้เราที่สุด ทำร้ายเราได้มากที่สุด ทำให้เราทุกข์ เรากังวลได้มากที่สุด

ก็คงตอบว่า ความคิด ความรู้สึก ความร้อนรนของอารมณ์ที่มันอยู่ในขันธ์ห้านั่นเอง

ไอ้คนที่ว่า... ตอนนี้อาจไปนั่งกินข้าวสบายใจไปแล้ว มันว่าแล้ว... มันก็ไป หรือเขาอาจลืมไปแล้วก็ได้

แต่ความคิดความรู้สึกที่อยู่กับเรา มันไม่ไป มันวนไปวนมาก่อให้เกิดทุกข์เรื่อยไป

แต่สิ่งที่คิด มันก็ไม่ได้เป็นของเดิม ต่อให้คิดอีกสัก 10 รอบ ก็เป็นความคิดใหม่ทั้งสิ้น ไม่มีความคิดของเดิมเลย

แม้ต้นเหตุเป็นเรื่องเดิม แต่ความคิดต้องปรุงใหม่ทุกครั้ง

ว่าเราทำไม... ผ่านไปแล้ว

ว่าเราทำไม... ผ่านไปแล้ว

ว่าเราทำไม... ผ่านไปแล้ว

แม้จะเป็นประโยคเดิม แต่การปรุงต้องเป็นของใหม่ เพราะความคิดเก่าเมื่อผ่านออกไปแล้ว มันจะไหลผ่านไปเลย

แม้คิดประโยคเดิมอีกครั้ง ความคิดก็ต้องปรุงประโยคเดิมใหม่ ไม่ใช่ตามไปดึงประโยคเดิมที่คิดเมื่อครู่นี้กลับมาใช้อีกครั้ง มันไม่ใช่

มันต้องปรุงใหม่ทุกครั้งที่คิด เหมือนลมหายใจ เมื่อหายใจออกไป ลมหายใจก็ออกไปแล้ว สลายไปแล้ว เมื่อหายใจเข้ามาใหม่ ก็จะไม่ใช่อากาศเดิม แม้จะอยู่บริเวณนั้น มันก็ไม่ใช่อยู่ดี

แม้จะดึงอากาศของเก่ามา ก็เป็นการหายใจครั้งใหม่อยู่ดี เพราะการหายใจครั้งเก่ามันผ่านไปแล้ว เป็นอดีตไปแล้วเมื่อวินาทีที่ผ่านมา

การอยู่กับปัจจุบันก็คือ เห็นว่า มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ มันก็ปรุงไปเรื่อย ทั้งอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทั้งปรุงแบบความสุข ทั้งปรุงแบบความทุกข์ แต่ทุกเรื่อง มันเป็นการปรุงในปัจจุบันทั้งสิ้น

เพราะแต่ละการปรุงในปัจจุบัน ก็จะมีตัวอุปาทานมาคอยดักเกาะ ปรุงสุขใช่ไหม เกาะปั๊บ ก็จะมีตัวเราผู้มีความสุข

ปรุงเรื่องทุกข์ใช่ไหม ก็จะมีตัวอุปาทานมาคอยดักเกาะ เกาะปั๊บ รับผิดชอบปั๊บ มีตัวเราผู้ทุกข์ทันที ปรุงสุข ปรุงทุกข์ใช่ไหม ปรุงไปตามสบาย ก็แค่เห็นว่ากำลังปรุงอะไรในปัจจุบัน ในทุกขณะ ในทุกสภาวะ ทุกขณะจิตเท่านั้นแหละ แก้ปัญหาทั้งโลก ทั้งจักรวาลได้ในขณะจิตเดียว

ก็คือรู้เท่าทันขันธ์ห้า รู้เท่าทันการปรุงแต่ง รู้เท่าทันอวิชชา ที่มีกิเลส ตัณหา อุปาทานมาคอยหลอกล่อ ให้ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้า

ความทุกข์ถ้ารู้ไม่เท่าทัน ก็เกิดจากอุปาทานเหล่านี้แหละ ที่มันคิดว่ามีตัวเรา ก็เลยมีความทุกข์ ความสุขที่เป็นของเรา

แต่ถ้ารู้เท่าทัน ทุกข์ก็แค่ความคิด สุขก็แค่ความคิด ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน

**ดังนั้น ความสุข ความทุกข์ มันไม่ได้มีจริง** เป็นความคิดที่ปรุงแต่งออกมา แล้วไปกระตุ้นสารเคมีให้หลั่งออกมาตามความคิดนั้นๆ

คิดว่าพอใจ ถูกใจ คิดถึงคนรัก คิดว่าจะได้ไปเที่ยว จะไปหาเพื่อน

ความคิดนี้ก็ไปกระตุ้นสารเคมีประเภท เอ็นโดรฟิน ให้หลั่งออกมา ร่างกายก็เลยมีความสดชื่น อารมณ์ดี มีความกระชุ่มกระชวย เราก็เลยคิดว่า นี่เป็นความสุข

แต่พอคิดโมโห ฟุ้งซ่าน ขัดอกขัดใจ ไม่พอใจ กังวล ไม่สบายใจ สารเคมีก็หลั่งมาตามความคิด ก็เลยมีความรู้สึกร้อนรน หดหู่ เศร้าหมอง มึนซึม ตามสารเคมีในสมองที่หลั่งออกมาตามความคิดในแนวนั้นๆ เราก็เลยคิดว่าเรากำลังทุกข์

ทุกอย่าง ก็อยู่ในปัจจุบัน ตัวความคิด เปลี่ยนความคิด หรือดูความคิดที่กำลังเกิดขึ้น ว่าจะไปเอาเรื่องเอาราวอะไรกับความคิดปรุงแต่ง ที่มันปรุงไปเรื่อย ก็แค่ดูให้เห็นว่าคิดอะไร แล้วไม่ต้องไปดับให้

มันหาย เพราะยิ่งดับ มันยิ่งฟุ้ง ก็เป็นแค่ผู้ดู ดูมันปรุง เข้าใจว่ากำลังปรุงเรื่องอะไร **แล้วก็วางเฉยเสีย อย่าไปยุ่งกับมัน**

**รู้ เข้าใจ ปล่อยวาง เดี๋ยวมันก็ผ่านเลยไป**

ก็ทำวิธีไหนก็ได้ ก็จะสามารถจัดการสิ่งที่คิดว่าเป็นความทุกข์ได้ทั้งสิ้น

ก็เป็นอีกมุมมองหนึ่ง ของคำว่าปัจจุบัน เป็นการรู้เท่าทันขันธ์ห้า รู้เท่าทันความคิดในปัจจุบัน ข้อความเหล่านี้ คงพอมีประโยชน์กับหลายๆท่าน

## โลกนี้คือละคร



เมื่อใดที่ยังคงวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารก็จะต้องแสดงบทบาทต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ในโรงละครแห่งสังสารวัฏนี้หมุนเวียนเปลี่ยนไปในแต่ละบทบาท

ลองคิดดูเล่นๆก็ได้ เกิดเป็นมนุษย์ใน 1 ชาติ ก็ต้องแสดงมากมายหลายบทบาทเหลือเกิน

แค่เกิดเป็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งก็มีตั้งหลาบบทบาทมาตั้งแต่แรกเกิดมาเลยเชียว

รับบทแรกเป็นเด็ก เป็นลูกของพ่อแม่แล้วรับบทเป็นพี่ของน้อง ตอนนี้รับบทเป็นสามี พออีกหน่อยรับบทเป็นพ่อแล้วก็รับบทเป็นลุง เป็นปู่ เป็นอะไรต่อมิอะไร เรื่อยไป

ความอีรุงตุงนังมันมากกว่านั้น ในขณะเดียวกันขณะรับบทเป็นพ่อของลูกเรา ก็ยังต้องรับบทเป็นลูกของพ่อแม่เรา และก็ยังรับบทเป็นสามีของภรรยา ในขณะเดียวกันก็รับบทเป็นปู่ของหลาน รับบทเป็นพี่ของน้อง รับบทเป็นหลานของปู่ เป็นลุงของหลานอะไรมากมายเกินจะนับญาติ

ถ้าเราเกิดมาแล้วนับแสนๆชาติ เราก็จะมีพ่อมาแล้ว นับแสนๆ มีภรรยามาแล้วนับแสนๆคน มีลูกมาแล้วแสน – สองแสนคน มีพี่น้อง มีหลาน มีปู่ย่าตายาย มาแล้วนับแสนๆคน เช่นกัน

แล้วเราต้องรับบทอย่างนี้มาแล้วหลายแสนหลายล้านครั้ง ไม่เบื่อกันบ้างหรือไร?

นี่ยังไม่นับบทอื่นๆที่ร่วมมาให้แบกอีกนะ บทลูกจ้างที่ต้องคอยทำงานให้เจ้านาย หรือบทเป็นเจ้านายที่ต้องคอยคุมคอยดุด่าว่ากล่าวลูกจ้าง บทคนใช้ที่ต้องเอาใจเจ้านาย บทคนค้าขายที่ต้องหวังกำไร บทคนทำมาหากินด้วยความทะยานอยาก บทคนหาเช้ากินค่ำ

ประทังชีวิต บทคนมียศตำแหน่ง บทนายร้อย บทนายพัน บทนักการเมือง บทครู บทอาจารย์ อารมณ์ความรู้สึก ความคิดก็ย่อมแตกต่างกันไปตามบทนั้นๆ จึงมีบทบาทมากมายที่เกาะกุมรุมล้อมตัวเองเอาไว้

แล้วแต่ละบท ก็เล่นไม่เหมือนกัน บทพ่อก็เล่นแบบหนึ่ง บทสามีก็เล่นแบบหนึ่ง บทเจ้านายก็เล่นแบบหนึ่ง บทลูกน้องก็เล่นแบบหนึ่ง บทลุงบทปู่ก็เล่นแบบหนึ่ง อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ก็ย่อมแตกต่างกันไปตามบทนั้นๆ

คนที่แสดงบทเป็นอาจารย์ ก็ต้องเล่นบทลูกศิษย์พร้อมๆกันไปด้วยเมื่อเข้าไปหาอาจารย์ที่สอนมาก่อน และอาจารย์ของเราก็เล่นบทลูกศิษย์เมื่อไปหาอาจารย์ต่อๆไป แล้วบทไหนที่เป็นบทจริงๆของเราล่ะ แล้วเราอยู่ตรงไหน แล้วยังไงล่ะ?

มันอีรุงตุงนังกันไปหมด ถ้ายังไม่ว่างจากตัวตนจากสิ่งที่คิดว่าเป็นของตนจะไม่มีการหยุดพัก ไม่ว่าอิริยาบถไหน ที่ไหน เมื่อไร ในโลก... ดังที่ธรรมะได้กล่าวไว้

พอวิญญาณออกจากร่าง ก็เลิกสมมุติ เลิกเป็นสามี เลิกเป็นพ่อแม่ เลิกเป็นพี่น้อง ต้องไปวนเวียนใหม่ในวงจรของเหตุปัจจัยที่สร้างไว้ในชาติที่ผ่านมา

ถ้ายังยึดติดในบทบาท ถ้ายังคิดว่าเป็นอัตตาตัวตนของตนจริงๆ จะไม่มีวันพบกับความสงบได้เลย เพราะทุกบทบาทมีแต่ความวุ่นวาย ความหนักอกหนักใจทั้งสิ้นหากมีตัวตนผู้รับผิดชอบใน

จริงๆแล้ว ทุกสิ่งเป็นธรรมชาติที่มันต้องหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้ และมันไม่ได้เป็นตัวใครของใครจริงๆ เป็นสิ่งสมมุติตามเหตุปัจจัยเท่านั้น

การที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ยังต้องรับบทต่างๆเรื่อยไปนั้นก็เพราะมีอุปาทานว่ามีตัวเรา เป็นผู้เกิดอยู่ เป็นผู้มีตัวตนอยู่ และเราเป็นผู้ตายไปนั่นเอง

อุปาทานว่ามีตัวเราก็จะยังอยู่แม้ว่าร่างกายมันจะนอนเหมือนท่อนไม้ใช้การไม่ได้ แต่ถ้ายังมีความรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ อวิชชาคือความไม่รู้จริง มันก็จะดึงเอาดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันอีกครั้ง มาเกิดเป็นตัวเราอีกครั้งในชาติต่อไปนั่นเอง

เราจับได้ว่า ไอ้ความหลงผิดไปอุปาทานว่ามีตัวเราอยู่นั่นแหละคือปัญหาที่ต้องจัดการละ

ทำอย่างไร? จึงจะทำให้ความยึดมั่นว่าเป็นตัวเราหายไป

เมื่อไม่มีความรู้สึกที่เป็นตัวเรา สิ่งที่เคยเป็นของเราจึงย่อมไม่มีไปด้วยโดยอัตโนมัติ

แต่ทุกวันนี้ บางท่านปฏิบัติจนมีความเข้าใจว่า นี่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วปล่อยวางอัตตาตัวตน จนไม่ทุกข์กับตัวเราได้ในระดับหนึ่ง

แต่พอมองคนอื่น กลับเห็นว่ามี ตัวเขา มีตัวตนของเขาอยู่ มีสัตว์บุคคล ตัวตน มีเรา มีเขาอยู่ ดังนั้นคนรอบข้างก็เลยมีอิทธิพลกับความรู้สึกทำให้เราสุข เราทุกข์ได้

ถ้าเรารู้จริงว่า เราก็สมมุติ คนอื่นๆก็สมมุติเช่นกัน

ถ้ารู้จริงๆว่า เรามาแสดงบทบาทเหล่านี้ในแต่ละชาติ ในโรงละครแต่ละโรงนั้น คนอื่นๆก็มาแสดงบทบาทของเขาเช่นกัน ในแต่ละโรงละครแต่ละชาตินั้นๆเช่นกัน แล้วอะไรคือของจริง?

**ของจริงไม่มี....ไม่มีตัวใครของใครทั้งสิ้น...ทุกอย่างล้วนเป็นธรรมชาติ**

ทุกสิ่งเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งเข้าด้วยกัน ความมีอุปาทานว่าเป็นตัวเรา เป็นผู้ดึงดูด ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันได้ไม่มีที่สิ้นสุด

**อวิชชา**คือความหลงว่ามีตัวเราอยู่ตัวเรามีอยู่ ตัวเราเกิดมานั่นเอง คือปัญหาของการต้องมาเกิดอีก

เมื่อยังคิดว่ามี **ตัวเรา** อยู่เมื่อใด ก็ต้องเกิดอยู่ร่ำไปนั่นเอง

จุดสำคัญที่ต้องตีให้แตก ก็คือความรู้สึกที่เป็นตัวเรา

เมื่อมีสติ อยู่กับปัจจุบันขณะรู้ว่ามันกำลังเล่นละครกำลังดำเนินไปในกลไกของธรรมชาติอย่างนั้นเอง ไม่มีอดีตจริง ไม่มีอนาคตจริงๆ มีแต่ปัจจุบัน กำลังยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ในตอนนี้ ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นแหละตัวตนก็จะไม่เกิดขึ้น

ธรรมะจึงให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ที่เหลือก็แสดงตามบทตามสมควรที่ขันธ์ห้ามันจะดำเนินไป

ดังนั้น เมื่อเข้าใจว่าเรากำลังมาแสดงตามบทบาทในแต่ละชาติที่ถูกผลักดันตามเหตุปัจจัยที่สร้างมาด้วยความไม่รู้นั้น ในชาติปัจจุบันก็เลยต้องมารับบทอย่างนี้ อย่างนี้ต้องทุกข์มาก อย่างนี้ต้องผิดหวัง

สมหวังอย่างนี้ มันก็เป็นอย่างนั้นเองตามบท ถ้ามีความเข้าใจในบทบาทนั้น ในสิ่งที่ต้องเผชิญตามบทนั้นๆ จะมีสติ ไม่หลงใหลไปในบทบาทต่างๆที่กำลังแสดงอยู่ และเริ่มไม่ยึดติดในบทที่ต้องแสดงนั้น

**เพราะเดี๋ยวก็ต้องเปลี่ยนบทไปเรื่อยๆ**

นั่นคือเริ่มจะไม่มีตัวตน เป็นคนจริงๆ เป็นเราจริงๆ เริ่มเข้าใจในกลไกของขันธ์ห้า เริ่มจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวตน ของตน จึงเท่ากับมีการปล่อยวางได้ในระดับหนึ่ง ตามกลไกของธรรมชาติ

โดยปกติแล้ว บุคคลทั่วๆไป ในทุกความคิดทุกการตัดสินใจจะพัลวันอยู่ด้วยคำว่า.. มีเรา.. มีเขา.. อยู่ตลอดเวลา

เมื่อมีเราก็ต้องมีเขาเป็นเรื่องธรรมดา

แม้บางครั้ง มีการปฏิบัติธรรมเข้าใจในธรรมชาติจนแทบจะไม่เหลือตัวเราให้ยึดเกาะแล้วก็ตาม แต่การมองบุคคลอื่นๆรอบๆตัวเรา ก็ยังคงเห็นเป็นตัวเขา ยังเห็นเป็นตัวตนของเขาอยู่ก็จึงยังคงต้องปะทะกับโลกธรรม 8 อยู่นั่นเอง

...ยังมีการห่วงลาภ ห่วงยศ ห่วงสรรเสริญ ห่วงสุข

ไม่อยากเสื่อมลาภ ไม่อยากเสื่อมยศ ไม่อยากให้คนนินทา ไม่อยากทุกข์

การที่จะอยู่เหนือโลกธรรม 8 ได้นั้น ต้องใช้ปัญญา ต้องใช้การพิจารณาอย่างยิ่ง ต้องปฏิบัติให้เห็นจริงด้วย

ความกลัว.. เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่ขังเราไว้ในวัฏสงสาร จะเป็นตัวตีกรอบให้ต้องอยู่ในวังวนของสังสารวัฏอันยาวนานอันจะหาทางออกไม่ได้

เรามาลองสังเกต ความกลัว ให้ดี แล้วจะเห็นว่ามันเป็นตัวการโอบล้อมให้เราอยู่แต่ในกรอบที่มันตีไว้

จะทำอย่างนี้ กลัวเขาว่าอย่างนั้น

จะทำอย่างนั้น กลัวเขาว่าอย่างนี้

ความกลัวก็มีหลายระดับ ในขั้นหยาบๆ ก็คือห่วงรูปขันธ์

จะไปเที่ยว กลัวรถคว่ำ

จะไปซื้อของ กลัวโดนวิ่งราว

จะนั่งแท็กซี่ กลัวโดนจี้

จะไปถอนเงิน กลัวโดนปล้น

จะทำอะไรก็กลัวอันตรายแทบทั้งสิ้น

หรือกลัวจะเจ็บ กลัวจะแก่ กลัวจะตาย กลัวสิ่งที่รักจะจากไป กลัวสิ่งนี้จะหาย สิ่งนี้จะผุพังแตกสลาย

จิตย่อมหวั่นไหวขึ้นลงอยู่กับความหวาดระแวงนั้นๆ

ในระดับหยาบๆหลายท่านก็ผ่านกันไปแล้ว ไม่สนใจรูปขันธ์ หากลึกลงไปอีกก็ยังคงถูกความกลัวกักขังไว้อีกชั้นหนึ่ง

กลัวเขาจะว่า กลัวเขาจะนินทา กลัวเขาจะเข้าใจผิด กลัวเขาจะเกลียด กลัวเขาจะไม่รัก กลัวเขาจะหาว่าเพี้ยน กลัวเขาจะ.... ฯลฯ

ไม่ว่าจะอีกสักกี่กลัวนั่นคือการมองออกไปกระทบกับภายนอกทั้งสิ้น

จึงมองไม่เห็นว่า กำลังเกิดอะไรขึ้นภายใน กำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอะไร

จะทำอย่างนี้ เดี๋ยวคนนั้นว่า จำทำอย่างนั้น เดี๋ยวคนนี้บ่น ทำอย่างนี้คนนั้นชม ทำอย่างนั้นคนโน้นนินทา

จะไปหาเพื่อนคนนี้ เดี๋ยวเพื่อนคนนั้นไม่ชอบ จะไปหาเพื่อนคนนั้น เดี๋ยวเพื่อนคนนี้ต่อว่า เพราะไม่ถูกกัน

จะไปที่นี่ เดี๋ยวที่โน่นว่า จะไปแต่ที่โน่น เดี๋ยวที่นี่ไม่พอใจ จะทำอะไรก็เกรงใจทางโน้น ห่วงใยทางนี้ เบื่อทางนั้นอยู่ตลอดเวลา สารพัดปัญหา สารพันเรื่องราว จึงมีแต่ความสับสน ความวุ่นวายที่อัดแน่นอยู่ข้างใน แล้วจะแก้ไขอย่างไรดี?

ไม่ต้องไปแก้ที่ไหน มันอยู่ใกล้ๆกับเรานี่เอง

อยู่ที่ว่า... เรามองเห็นมันหรือไม่เท่านั้น

เมื่อมองยังไม่เห็น เราก็ยังอยู่ในโลกธรรม ยังขึ้นลงอยู่กับสภาวะอารมณ์ ที่ยังอินอยู่กับ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ยังออกกันไม่ได้

ความสงบ ความว่าง ความเบาสบายจึงยังไม่มี ยังต้องขึ้นลงกับทุกข์สุข เพราะการมองที่ยังไม่เห็นความเป็นธรรมชาตินั่นเอง แต่ถ้ารู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันความกลัว รู้เท่าทันขันธ์ห้า เราจะอยู่เหนือโลกธรรม 8 ได้

ไม่ใช่สิ่งที่เหลือเชื่อเลย

แค่รู้เท่าทันขันธ์ห้า เราก็สามารถรู้เท่าทันโลกทั้งโลก รู้เท่าทันธรรมชาติ รู้เท่าทันจักรวาล รู้เท่าทันวัฏสงสารได้

สรุปลงมาเหลือนิดเดียว อยู่ใกล้นิดเดียว คือในขันธ์ห้าเท่านั้น ไม่ต้องไปเรียนรู้ให้หมดทุกสาขา ไม่ต้องไปเสาะหาสถานที่ทั่วโลก ไม่ต้องไปฝึกฝนวิชาให้มากมายจากที่ไหนเลย



เพราะห้องเรียนอยู่ในขันธ์ห้า อยู่ด้วยกันนี่เอง

ความกลัว ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว

ความกลัว ก็คือความคิด ที่กำลังคิดว่า... กลัว... อยู่

อย่าลืมว่ามันเป็นแค่... ความคิด

ที่มันกำลังคิดว่ามัน... กลัว... อยู่

มันไม่ได้มีความกลัวอยู่จริง

แต่มันคิดว่า... กลัว

เมื่อเราเห็นความคิดก็เท่ากับเราเห็นความกลัว

เมื่อเราปล่อยวางความคิดก็เท่ากับเราปล่อยวางความกลัว

เมื่อไม่มีความคิด ก็ไม่มีความกลัว

เมื่อรู้เท่าทันความคิดก็รู้เท่าทันความกลัว

อย่าไปกลัว... ไอ้ความกลัวนั้น...

คือ อย่าไปกลัว ไอ้ความคิดที่มันกำลังคิดกลัว

นั่นคือ.. การซ้อนเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คือฉันไม่กลัว ไอ้ความกลัวที่แกคิดขึ้นมา

ฉัน ตัวนี้.. คือธาตุรู้ที่มีปัญญาที่เฝ้าดูขันธ์ห้ามันทำงาน

แก ตัวนั้น.. คือ สังขารที่ปรุงแต่งความคิดที่กำลังคิดว่ากลัวกลัวโน่น กลัวนี่ กลัวนั่นสารพัด

เมื่อเราเห็นความคิดที่กำลังคิดกลัว เราก็จะยิ้มได้ว่า ..คิดกลัวอีกแล้ว คิดกลัวโน่นกลัวนี่ คิดห่วงโน่นห่วงนี่ คิดกังวลโน่นกังวลนี่ไปสารพัด

แล้วหากปล่อยให้มันคิดนาน ไม่ตัดไฟตั้งแต่ต้นลม ความคิดกลัวนี้ ก็จะไปเร่งสารเคมีที่ทำให้เกิดอารมณ์หวาดกลัว หวาดหวั่น สะดุ้ง ผวา ขันธ์ห้าก็จะมีอาการใจเต้น หวาดระแวง หรือวิตกกังวลรุ่มร้อน สะดุ้ง สะเทือนไป เราก็เลยดูคล้ายคนกำลังกลัว กำลังทุกข์นั่นเอง

แต่แท้จริงแล้ว มันไม่มีอะไรหรอก แค่มันกำลัง.. คิด คิด คิด ด้วยสัญญาที่เคยบันทึกไว้มานานแล้ว ว่า ...ถ้าเจอสิ่งนี้ ต้องคิดแบบนี้

เช่น คนกลัวงู พอเห็นงูเลื้อยผ่านมา ความจำทำงานรู้ทันทีว่างู ความคิดกลัวก็เข้ามาทันที แล้วก็ปรุงแต่งต่อว่ามันจะกัดเรา มันจะฉกเรา ทั้งๆที่อยู่ห่างตั้งมาก ความหวาดระแวง ความรู้สึกอ่อนแรงก็ตามมา เพราะสารเคมีประเภททำให้เกิดอารมณ์ความกลัวหลั่ง หลั่งสารเคมีมากไป อาจเป็นลมไปเลยก็ได้

ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เพราะขันธ์ห้าเคยบันทึกไว้มันก็ส่งออกมาอย่างนี้แหละอันดับแรก

อันดับต่อไป ตั้งหลักให้ดี ต้องมีสติให้ทัน พอคิดว่ากลัว ใจสั่นเราก็ลองมองเข้าไปในความคิดว่า เรากลัวอะไร เรากลัวจริงหรือความกลัวมีสาเหตุมาจากอะไร

อ้อ.. มันกำลังคิดว่ากลัว กำลังปรุงแต่งกันใหญ่ พอมีสติหยุดมองก็จะเห็นว่า มันกำลังเรียงต่อกันไปเป็นสายความคิดเลย ทุกอย่างเป็นแค่ความคิดเท่านั้น คิดออกมาจากหัวเดียวกันนี้ คิดดี คิดไม่ดี คิดกล้าคิดกลัวมันเท่ากัน เพราะมันเป็นแค่ความคิด และก็ออกมาจากหัวเดียวกันทั้งสิ้น ออกมาจากสมองเดียวกัน ที่ตั้งอยู่ในขันธ์ห้านี้ ไม่ได้มาจากไหนเลย

ดังนั้นการที่จะดักจับความคิด ความกลัว ความกังวล ก็ต้องดักจับที่หัวของเราที่ความคิดของเรา ง่ายสุดแล้วไม่ต้องไปดักจับภายนอกเลย

ถ้าคนเขาว่าเราบ้า ว่าเราเพี้ยน เราจิตหลอน

ขั้นแรก ไม่ต้องไปจับที่ต้นเหตุคือ เขา แต่ให้ มองเข้าไปข้างในขันธ์ห้าของเรา

อ้อ... เราก็จะเห็นกลไกการทำงานของมันเริ่มขึ้น มันเริ่มคิด.. แกมาว่าฉันทำไม มันกำลังปรุงแต่งว่า.. แกมีสิทธิ์อะไร.. เดี๋ยวจะต้องไปจัดการ และเห็นว่ามันกำลังมีอารมณ์ร้อนรน เริ่มโกรธหน่อยๆแล้ว มันกำลังโมโหมากขึ้นแล้ว.. เมื่อเห็นแทนที่จะโกรธ กลับอาจจะขำด้วยซ้ำไป ที่เห็นว่า มันก็เป็นของมันอย่างนี้แหละมานานแล้ว

เมื่อเห็น ก็จะสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นๆได้ เรียกว่ามีสติในการมองเห็นการทำงานของขันธ์ห้า จัดการกับความทุกข์ในขันธ์ห้าได้ ไม่ต้องไปชกหน้าไอ้คนที่ว่าเราเลย

ทุกอย่างแก้ไขได้ ถ้ามีสติ มีปัญญา มีการพิจารณาแล้วก็ปล่อยวาง

**รู้ เข้าใจ ปล่อยวาง**

รู้.. ว่ามันกำลังเกิดเรื่องอะไรเข้ามากระทบในขณะนี้

เข้าใจ.. ถึงการทำงานของกลไกขันธ์ห้าว่าเมื่อเกิดอย่างนั้นมันต้องปรุงแต่งอย่างนั้น มันต้องปรุงแต่งอย่างนี้ เป็นธรรมดา

ปล่อยวาง.. ให้เห็นว่ามันก็เป็นของมันอย่างนั้นแหละเป็นเรื่องธรรมดา รู้เข้าใจในภาวะอารมณ์ที่เข้ามากระทบในขณะนั้น มันเกิดขึ้นมันอยู่ไม่นาน เดี๋ยวมันก็ต้องดับไปเป็นธรรมดาอย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเราเป็นผู้ทุกข์ ทุกข์เป็นของเรา เท่านั้นก็พอ

ความทุกข์.. ความจริงแล้วมันไม่มี มันมีแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่งให้สารเคมีแต่ละ cc หลั่งออกมา แล้วเกิดปฏิกิริยาไปตามนั้น

แต่จะมีใครสักกี่คนที่มีความเข้าใจเช่นนี้ เพราะสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมันล้วนแต่คิดว่าเป็นความทุกข์ของเราทั้งสิ้น แล้วจะกล่าวว่าความทุกข์ไม่มีจริงได้อย่างไร

จริงๆแล้วทุกอย่างเป็นวงจร เป็นกลไก เป็นเหตุปัจจัยเป็นไปอย่างนั้นเอง เมื่อตากระทบรูป ก็รับมา สัญญาจำได้ ปรุงแต่งต่อไปว่า ชอบ ไม่ชอบ แล้วหลั่งสารเคมีออกมา ก็เกิดเวทนาคืออารมณ์ในขณะนั้นๆ

สารเคมีที่ส่งผลให้อารมณ์แจ่มใส แช่มชื่น เบิกบาน ที่เรียกว่าอารมณ์สุข

สารเคมีที่ส่งผลให้อารมณ์หดหู่ เศร้าหมอง มึนซึม ร้อนรนโมโหเรียกว่าอารมณ์ทุกข์

แล้วอุปาทานเข้าไปยึดปั๊บว่าอารมณ์ที่มันกำลังเกิดขึ้นตามสารเคมีในขันธ์ห้านั้น เป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นอารมณ์เรากำลังสดชื่น เป็นเรากำลังขุ่นมัว เป็นเรากำลังวิตกกังวล ไปยอมรับว่าขันธ์ห้าเป็นของเรา อารมณ์เป็นของเราความสุขทุกข์ก็เลยต้องเป็นของเราไปด้วย

หากไม่มีใครเข้าไปรับผิดชอบ ได้แต่เฝ้าดูมันทำของมันไป ดูมันปรุงแต่งของมันไป มันก็ยังคงหมุนไปตามกลไกของมัน มันไม่สนด้วยว่า จะมีใครไปสุขไปทุกข์ กับอารมณ์เหล่านั้นหรือไม่

เรียกว่า รู้เท่าทันอารมณ์ ก็สามารถถอดสลักออกจากวงจรความทุกข์ คือถอดความยึดมั่นถือมั่นว่ามีตัวเราผู้เข้าไปรับว่าสุขว่าทุกข์นั่นเอง

ความทุกข์ก็ไม่เกิด เพราะไม่ครบวงจร มีแต่ธรรมชาติหมุนไปเรื่อยตามเหตุปัจจัย แต่ไม่มีตัวใครเข้าไปหมุนอยู่ในวงจรความทุกข์นั้น

ในขณะเดียวกันทุกอย่างก็ยังคงดำเนินไปเหมือนเดิม

เหมือนเช่นระเบิด เราไม่จำเป็นต้องทำลายระเบิดทั้งลูกให้หมดไป แต่แค่ตัดวงจรการระเบิดออก ปลดสลักหรือตัดสายไฟ วงจรก็ทำงานไม่ได้ แล้วการระเบิดก็ไม่มี

เมื่อรับรู้ เข้าใจ ปล่อยวาง

รับรู้ทุกขั้นตอน เข้าใจในกลไกของธรรมชาติ เข้าใจการทำงานของขันธ์ห้า และไม่อุปาทานว่ามีตัวเราผู้กำลังกังวลกำลังทุกข์

วงจรนั้นก็ไม่สมบูรณ์ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ มันถูกตัดไปโดยอัตโนมัติ

บางครั้ง การตัดฉับพลันเหล่านี้ บางท่านก็ยังงงว่า อ้าวเราเป็นอะไร ทำไมเราไม่ทุกข์เลย ทำไมเราไม่รู้สึกกังวลเลย ทำไมเราไม่รู้สึกเสียดายเลย ทำไมเราไม่โกรธเลย

นี่คือความเป็นธรรมชาติ คือความว่าง ว่างจากการปรุงแต่งคือสงบได้ท่ามกลางความวุ่นวายจากสิ่งที่กำลังกระทบอยู่ก็ตามที

แต่เพราะปัจจุบันนี้ เราถูกปิดกั้นให้เห็นความจริงของธรรมชาติ ถูกสอนให้มีความเข้าใจที่ผิดเพี้ยนไปจากธรรมชาติ ถูกสอนว่ามีตัวเรามีของเราตั้งแต่เกิดมา ตามๆกันมา เลยมีความเข้าใจว่าโลกนี้มีจริง ตัวเรามีจริง ดังนั้น เขาทั้งหลาย มีจริง จึงมีจริง ของทุกอย่างจึงมีจริง

จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ไปยอมรับว่า

เขาว่า เราต้องโกรธ

ถ้าเขาชมต้องปลื้มใจ

เวลาคนให้ต้องยินดี

เวลาของพังต้องเสียดาย

เวลาของหายต้องกังวล

หากไม่เป็นไปตามนี้ถือว่าผิดปกติ ไม่รู้สึกรู้สาเลยหรือไร?

นั่นก็เพราะเราไปยินยอมรับในกติกาของสังคม กติกาของขันธ์ห้าว่าเกิดอย่างนี้ ต้องคิดอย่างนี้ ต้องรู้สึกอย่างนี้ ต้องมีเรา เป็นผู้รู้สึก เป็นผู้สุข เป็นผู้ทุกข์

แต่พอมันไม่ปรุงแต่ง ไม่เกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ ไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะเริ่มงงว่า มันเกิดอะไรขึ้น ทำไมเรารู้สึกเฉยๆ ทำไมเราไม่ทุกข์ ไม่วิตกกังวล ไม่รู้สึกเสียดาย เราผิดปกติไปหรือเปล่า?

เมื่อวงจรการเกิดทุกข์มันไม่ครบ มันถูกถอดสลัก(อุปาทานขันธ์ห้า)ออกไปแล้ว ความทุกข์มันจึงเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไม่มีตัวใครเป็นผู้ทุกข์

วงจรของขันธ์ห้า มันก็ยังคงหมุนไปตามกลไกของธรรมชาติ แต่ไม่มีตัวใครหลุดเข้าไปในวงจรของมันนั่นเอง แล้วมันอยู่ไม่นานเดี๋ยวมันก็ดับไป

**ธรรมะ ธรรมชาติ มีหนึ่งเดียวไม่เคยแบ่งแยก**

**มีแต่อวิชชา** คือความไม่รู้เท่านั้นที่**เป็นตัวแบ่งแยก** ให้มีการเปรียบเทียบ ให้มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูง ให้มีการแข่งขันกันในความรู้ในศาสตร์ทั้งหลาย ทั้งปวงที่แต่ละคนเชี่ยวชาญ

แต่โดยความเป็นธรรมชาติแล้ว ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความคิดเห็นของใครคนใดคนหนึ่ง มันเป็นอย่างนั้นเองตามธรรมชาติ



ถ้าเห็นพระอาทิตย์ขึ้น คนหนึ่งเข้าใจว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก และมันต้องขึ้นอย่างนี้ทุกวัน แต่อีกคนเข้าใจว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันตก และมันจะขึ้นทางทิศตะวันตกทุกวัน อีกคนคิดว่าขึ้นทางทิศเหนือ และมันจะขึ้นทางทิศเหนือทุกวัน

แม้จะทุ่มเถียงกันไปมาอย่างไร เพราะอาทิตย์ก็ต้องขึ้นทางทิศนั้นอยู่ดี

ไม่ว่าคนจะเรียกทิศนั้นว่า ตะวันออก ตะวันตก เหนือ ใต้ พระอาทิตย์ไม่ได้สนใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร มันยังคงทำไปตามธรรมชาติ

คนสามคนยังทุ่มเถียงกันไม่สิ้นสุด ความทุกข์ ความสุข ความร้อนรนกระวนกระวาย ก็จะยังคงเกิดกับบุคคลเหล่านั้นต่อไป เพราะต่างต้องการให้เป็นไปตามความเห็นของตน

ดังนั้น การตัดสินสิ่งหนึ่งสิ่งใด จากมุมมองเท่าที่เห็น โดยใช้ความไม่รู้จริงตามธรรมชาติ ก็ย่อมมีแต่ว่า จะต้องมีข้างใดข้างหนึ่งผิด ข้างใดข้างหนึ่งถูก อยู่ตลอดเวลา และการทุ่มเถียงกัน ก็ไม่มีวันสิ้นสุด

ดังนั้น สิ่งที่ควรทำก็คือ ดูเข้าไปในสภาวะจิตขณะนั้น ขณะที่มีการตัดสินลงความเห็น ขณะที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ ขณะที่มีการกล่าวถึงบุคคลอื่นๆอยู่นั้น สภาวะข้างในกำลังมีความรู้สึกแบบใด ร้อนรนไหม ขึ้นลงด้วยแรงโทสะ โมหะไหม?

หากมีความร้อนรุ่มในสภาวะจิตในขณะนั้นๆ ควรจัดการกับสภาวะจิตของท่านก่อนสิ่งอื่นใด เพราะเรื่องนี้เร่งด่วนและจำเป็นที่สุดสำหรับท่าน ไม่จำเป็นต้องไปจัดการกับสภาวะภายนอกเลย

ดังนั้น การปฏิบัติจึงมีหลากหลายวิธี ตามแต่จริตของแต่ละบุคคลนั้น จึงไม่มีการปฏิบัติแนวทางใดดีกว่ากัน ทุกแนวทางเป็นไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

การแบ่งแยก การเอาความเห็นของตนเองตัดสิน จึงมิได้ไปเปลี่ยนแปลงความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติได้

เพราะไม่ว่าใครจะเข้าใจว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศใดก็ตาม พระอาทิตย์ก็ยังคงขึ้นอยู่อย่างนั้น... นั่นเอง

ข้อแรกสุด ของขบวนการ หรือวิถีทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้ ก็คือ ต้องรู้ก่อนว่า เรากำลังทุกข์อยู่ นี่คือข้อแรกของอริยสัจ 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

เมื่อมีความรู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง วิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจ อึดอัด ขัดเคือง ขุ่นข้องหมองใจ คับแค้นใจ สิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่บีบรัด ให้วิตกกังวล ทุรนทุราย อยู่ในข่ายความทุกข์ทั้งสิ้น

หากแต่บุคคลนั้น จะรู้หรือไม่ว่า ตนเองกำลัง..ทุกข์ หากไม่รู้ตัวว่ากำลังทุกข์อยู่ กำลังวิตกกังวลอยู่ กำลังร้อนอกร้อนใจอยู่ และไม่รู้ว่าคือทุกข์ ที่มันกำลังเกิดขึ้นแล้วในจิตตนเอง

เมื่อไม่รู้ว่ากำลังทุกข์ ก็จะจมอยู่แต่ในความทุกข์นั้น หลงติดอยู่ในอารมณ์ขุ่นข้องหมองใจ กังวล ทุรนทุรายสารพัด ก็จะเหมือนวนอยู่ในวงกลม ที่หาทางออกไม่ได้

แต่ หากเห็นว่า ที่เรากำลังทุกข์อยู่นี่นะ เมื่อนั้น ก็จะเริ่มกระบวนการที่ 2 ต่อไปก็คือ

หาสาเหตุแห่งความทุกข์ (สมุทัย) ทันที ว่าที่เร่าร้อน กระวนกระวายใจ วิตกกังวลนี้มีสาเหตุมาจากอะไร อ๋อ.. เพราะห่วงเรื่องงาน

เพราะห่วงแฟน เพราะห่วงบ้าน เพราะเพื่อนว่า เพราะเขานินทาว่าร้าย เพราะอยากได้อย่างนี้แล้วไม่ได้ เพราะถูกขัดใจสารพัด

เมื่อเจอสาเหตุที่ทำให้เราทุกข์ เราก็จะมีวิธีจัดการกับทุกข์เหล่านั้นได้ไม่เกินกำลังแน่นอน ผลที่เกิดแล้ว (ทุกข์) คือสิ่งที่ทนได้ยาก เป็นความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ซึ่งสิ่งนี้ต้องมาก่อน เกิดขึ้นก่อน และรู้ก่อน เห็นก่อนว่ากำลังทุกข์ กำลังร้อนรน

เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) เมื่อรู้ว่าทุกข์แล้ว จึงเริ่มหาสาเหตุแห่งทุกข์นั้น ทุกข์เพราะถูกเพื่อนว่า คนนินทา ห่วงงาน ห่วงบ้าน ห่วงแฟน สารพัดปัญหา

ทางดับทุกข์ (นิโรธ) เมื่อเจอเหตุแห่งทุกข์แล้ว ว่าทุกข์เพราะสาเหตุใด คราวนี้ก็เลยต้องหาทางที่จะให้ทุกข์นั้นเบาบางลง ซึ่งจะมีการแก้ปัญหาในหลายรูปแบบ แต่คนปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ ก็จะหันมาศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสสอนไว้ ถึงวิธีปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้นจากวัฏสงสาร คือการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงนั่นเอง ซึ่งท่านได้วางแนวทางไว้หลายขั้นตอนหลายระดับ ซึ่งทางหนึ่งที่จะพ้นทุกข์ได้ต้องเดินทางของมรรคมีองค์ 8

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค)ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ ทางนั้นมีทางเดียวแต่มีองค์ประกอบ 8 ประการ เป็นแนวทางที่ผู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ ต้องนำมาปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์เหล่านั้น จะมีหลายขั้นตอน หลายระดับตามกำลังของตน และเมื่อปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง ก็จะละจากการยึด

มั่นถือมั่นในขันธ์ห้า อุปาทานขันธ์ห้าก็จะน้อยลง ความทุกข์ก็จะเบาบางลงไปเรื่อยๆ จนหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิงได้นั่นเอง

พระพุทธองค์ท่านตรัสสอนในอริยสัจ 4 ซึ่งมีแต่เรื่องของทุกข์กับการดับทุกข์เท่านั้น นั่นแสดงว่า ถ้าเราได้เห็นทุกข์ ได้รู้จักทุกข์ เมื่อนั้น เราก็มีโอกาสที่จะออกจากทุกข์ได้ แต่ผู้ไม่เห็นทุกข์ ก็จะเวียนว่ายอยู่ในความทุกข์ เพราะไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทุกข์ ก็ยังคงร้อนนอกร้อนใจ กระวนกระวาย วิตกกังวล อารมณ์ขุ่นมัว ทะยานอยากแล้วไม่ได้ดังหวัง ก็ทุรนทุราย แย่งชิงกันต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ย่อมหาทางออกจากทุกข์ไม่เจอนั่นเอง

เราจึงควรรู้จักอริยสัจ 4 อย่างง่ายๆให้ถูกตรงในขั้นต้นก่อน เพื่อเอาตัวรอดจากทุกข์ในวัฏสงสารนั่นเอง

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังทุกข์ ให้หาสาเหตุว่า กำลังทุกข์จากเรื่องอะไร? หาให้เจอ

มิวิธีแก้ไขอย่างไรบ้าง หรือหากแก้ไขอะไรไม่ได้ การทำตัวเองให้เป็นทุกข์ก็ไม่เกิดประโยชน์อันใด ดังนั้นก็ต้องใช้ธรรมะมาพิจารณา เพราะการไปอุปาทานว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตัวเรา ของเรา จึงทำให้ต้องติดข้องอยู่ในวังวนทุกข์เหล่านั้น

เมื่อเจอแนวทางการปฏิบัติเพื่อปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ห้าแล้ว ก็นำมาปฏิบัติเลย ก็จะเห็นว่า ความทุกข์จะเบาบางจางลงไปเรื่อยๆ ความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้า ก็จะจางคลายลงไปเรื่อยๆเช่นกัน ดังนั้น ความทุกข์ก็จะเกาะกินไม่ได้อีกต่อไป

ลองดูนะคะ มีแค่ 4 ขั้นตอนเท่านั้น อาจไม่ยากจนเกินไป ก่อนอื่น ต้องคอยตรวจเช็คสภาวะอารมณ์ในขณะนั้นก่อนว่า ตอนนี้อยู่ในข่ายไหน ทุกข์หรือยัง ถ้าดูบ่อยๆทำบ่อยๆ รู้เท่าทันขันธ์ห้าที่คอยแต่จะปรุงอารมณ์ต่างๆเหล่านั้น เห็นบ่อยๆทำบ่อยๆ เดี๋ยวมันก็จะเขินอายไปเอง

ขออนุโมทนากับทุกท่าน ให้รู้เท่าทันธรรมชาติ ให้รู้เท่าทันทุกข์ ให้รู้เท่าทันอุปาทานขันธ์ห้า แล้วหาทางจัดการกับอุปาทานเหล่านั้นให้สิ้นซากไป ให้มันหมดเชื้อ ดับไม่ให้เหลือ เพื่อจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่กันอีก

ขอความเจริญในธรรม จงมีแด่ทุกๆท่านตลอดกาลเทอญ

## สมาธิภาวนา

ผู้ชมการแข่งขัน
ย่อมจะเห็นการต่อสู้ที่แท้จริง
ผู้ดูย่อมเห็น
ผู้มองไปข้างหน้า หรือข้างหลัง
ย่อมไม่เห็นตัวเอง

ความหมายของ... อุปาทาน

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

อุปาทาน คือ การยึดมั่นถือมั่นทางจิตใจ เช่น

- ยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ คือร่างกายและจิตใจรวมกันว่าเป็น "ตัวตน" และยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ถูกใจ อันมาเกี่ยวข้องด้วยว่าเป็น "ของตน"
- หรือที่ละเอียดลงไปกว่านั้นก็คือยึดถือจิตส่วนหนึ่งว่าเป็น "ตัวเรา" และยึดถือเอารูปร่างกาย ความรู้สึก ความจำ และความนึกคิด 4 อย่างนี้ว่าเป็น "ของเรา"
- พุทธภาษิตมีอยู่ว่า "เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว เบญจขันธ์ที่ประกอบอยู่ด้วยอุปาทานนั่นแหละเป็นตัวทุกข์"

ดังนั้น เบญจขันธ์ที่ไม่มีอุปาทานครอบงำนั้นหาเป็นทุกข์ไม่ ฉะนั้น คำว่าบริสุทธิ์หรือหลุดพ้นจึงหมายถึง การหลุดพ้นจากอุปาทานว่า "ตัวเรา" ว่า "ของเรา" นี้โดยตรง ดังมีพุทธภาษิตว่า "คนทั้งหลายย่อมหลุดพ้นเพราะ ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน"

" การสละ การให้.. เป็นเพียงกลไกของธรรมชาติ "

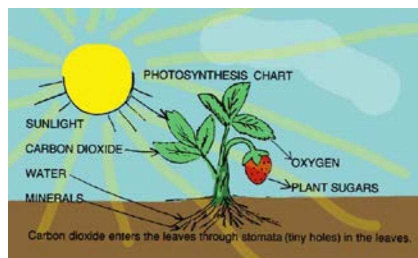
การเข้าใจกลไกของธรรมชาติ คือการเข้าใจความเป็นเช่นนั้นเอง ของธรรมชาติ

ความจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างต้องไหลไปตามกลไกของมัน ไม่มีใครผู้ให้ และไม่มีใครผู้รับ

แต่เพราะมีอุปาทานขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเรา มีตัวเรา จึงเริ่มมีตัวเขา จึงต้องมีการให้ และมีการรับ

สมัยก่อน หากผู้ที่เข้าไปหาของป่า ก็อาจพบต้นมะม่วง ต้นฝรั่ง ต้นขนุน ต้นมะขาม ต้นมะละกอ หรือต้นไม้ให้ผลมากมายทีมันขึ้นอยู่

เองตามธรรมชาติ มันก็มีกลไก ทำหน้าที่ให้.. อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย มันเติบโตมาตามธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เพื่อที่จะยังประโยชน์ผู้อื่น น้ำก็ไม่มีใครรดให้ มันต้องดึงดูดน้ำหาเลี้ยงลำต้นมันเอง มันต้องดึงดูดแสงแดดเพื่อสังเคราะห์แสงให้ต้นไม้ยังคงอยู่ได้ ในหน้าแล้งมันต้องประคับประคองให้ลำต้นอยู่ได้ในขณะที่มีน้ำน้อยมาก โดยบางครั้งก็ต้องสลัดใบออกไปเพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงพอที่จะรักษาลำต้นให้คงอยู่ได้




ก็เพื่อจะได้ผลิดอกออกผล เพื่อให้มนุษย์ หรือสรรพสัตว์ทั้งหลายได้อาศัยกิน อาศัยดำรงชีพ เมื่อให้ประโยชน์กับสิ่งอื่นๆแล้ว ก็บำรุงรักษาต้นของตัวเอง เพื่อที่จะผลิดอกออกผลให้กับบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่นๆได้กิน ได้อาศัยเพื่อยังชีพต่อไป เมื่อออกผลใหม่ ก็มีผู้มาเก็บไปกินไปขาย หรือสรรพสัตว์มาอาศัยกินเพื่อยังชีพ แล้วก็ออกผลใหม่ก็มีผู้มาเก็บไปกิน ไปขาย หรือสรรพสัตว์มาอาศัยกินต่อไป

ต้นไม้เหล่านี้ ไม่เคยบ่น ไม่เคยว่า ไม่เคยอิดออดที่จะผลิตผลออกมาเพื่อผู้อื่นเลยสักครั้ง

มันยังคงตั้งหน้าตั้งตาผลิตผลออกมาเพื่อผู้อื่นต่อไป

เพราะความเป็นธรรมชาตินั่นเอง ความเป็นสิ่งหนึ่งของธรรมชาติที่ต้องถูกผลักดันให้มีการไหลไปตามกลไกของธรรมชาติ คือการเกื้อกูลกันที่ธรรมชาติมีให้กัน

มนุษย์ก็เป็นเพียงธรรมชาติที่มาประชุมรวมกัน ประกอบด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ และมีธาตุรู้ที่มีปัญญาทางธรรมชาติเป็นตัวผลักดันให้กลไกดำเนินไปได้

ทุกอย่างเป็นธาตุทางธรรมชาติล้วนๆที่ไม่ได้เป็นตัวใครของใครรวมกันขึ้นมาเป็นกลุ่มเป็นก้อน เพื่อยังประโยชน์ให้กับธรรมชาติ ธรรมชาติที่ย่อมมีการให้ ที่ย่อมมีความเมตตากรุณาความเอื้ออาทรในทุกสรรพสิ่งอยู่แล้วตามธรรมชาติ หากเข้าใจในธรรมชาติ ก็จะเข้าใจว่า การให้ การแบ่งปัน การช่วยเหลือกัน เป็นเรื่องปกติธรรมดา คือไม่ได้มีใครเป็นผู้ให้ ไม่ได้มีใครเป็นผู้รับ จึงไม่มีตัวใคร เป็นผู้ให้ใคร

แต่พอมีอวิชชา คือความไม่รู้จริงในธรรมชาติ จึงเกิดอุปาทานขันธ์ห้าขึ้นมา มันอุปาทานไปว่า ธรรมชาตินี้มีตัวตน มีตัวเราขึ้นมา หลังจากนั้นก็ไปยึดมั่นถือมั่นในทุกสรรพสิ่ง ไปแสวงหาเอาสิ่งที่เป็นธรรมชาติมาเป็นของเรา

การไหลไป การหมุนเวียนไปตามกลไกของธรรมชาติ ก็เลยสะดุดหยุดลง เพราะมีเครื่องกั้น คืออัตตาตัวตนของตนนั่นเอง

เมื่อมีตัวตนของตน จึงมีการเก็บกัก เพื่อสนองอัตตาตัวตน

ดังนั้น การให้ การแบ่งปัน การช่วยเหลือกันตามธรรมชาติที่เคยมี ก็สะดุดหยุดลงเช่นกัน

เพราะหากแบ่งปันไป เราจะได้อะไรกลับมา

เหมือนเมื่อก่อน ที่ดินแห่งหนึ่งไม่มีเจ้าของ มีบ่อน้ำอยู่ภายใน คนก็มาใช้ตักกิน ตักอาบ กันมากมาย เราก็เป็นหนึ่งในคนเหล่านั้น ที่ไปร่วมตักน้ำมาใช้ มาดื่ม มากิน



พอวันหนึ่งมีคนมาแจ้งว่า มีเจ้าของแล้ว คนที่เคยเข้าไปตักน้ำจากบ่อนั้น ซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาตินั้น ก็จะรู้สึกกล้าๆกลัวๆ แต่ก็ยังพอไปตักได้

แต่หากเจ้าของที่ดินผืนนั้นมาขายให้กับเราอย่างไม่แพง และเราตกลงซื้อเรียบร้อยแล้ว ทันทีที่มีชื่อเราในโฉนด อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเรา ก็เกาะทันที ..ที่ดินของเรา..

และกระบวนการยึดมั่นถือมั่นก็เกิดขึ้น มีการไปล้อมรั้ว ไปถากถาง ไปยึดเก็บผลไม้เหล่านั้นมาเป็นของตน หากใครปีนเข้าไปเก็บผลไม้ ก็เป็นเดือดเป็นแค้น ทะเลาะต่อยตีกัน เพราะต้นไม้นั้นเป็นของเรา น้ำบ่อนั้นเป็นของเรา

ทุกอย่างไม่มีผิด ไม่มีถูก มันเป็นไปตามกลไกของทางโลก ที่เราซื้อแล้วก็ต้องเป็นของเรา เราก็ต้องมีสิทธิ์ ต้องหวงแหนเป็นธรรมดา

แต่ที่ไม่ถูกต้องตามหลักของธรรมชาติก็คือ เริ่มมีการยึดมั่นถือมั่น การจะไหลไปตามกลไกของธรรมชาติย่อยสะดุดลง การเก็บกัก การหาผลประโยชน์ การยึดครองเข้ามาแทนที่ นั่นคือเพิ่มเหตุปัจจัยให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกชิ้นหนึ่ง

ที่ดินนี้ มันก็ยังอยู่ตามเดิมตรงนั้น อย่างที่มันเป็นนั่นแหละ บ่อน้ำมันก็ยังคงให้น้ำอย่างที่มันเป็นนั่นแหละ ต้นไม่มันก็ยังให้ผลอย่างที่มันเป็นนั่นแหละ

แต่สภาวะแห่งการยึดมั่นถือมั่น การมีตัวตน การมีของของตนเปลี่ยนไป ทั้งๆที่ของเหล่านั้น มันก็ยังมีของมันอยู่อย่างเดิมตั้งแต่ทีแรก มีมาเป็นร้อยเป็นพัน เป็นหมื่นเป็นแสนปี เราก็ไม่เคยไปทุกข์กับของที่มีขึ้นมาตามธรรมชาติผืนนี้ หรือเมื่อก่อนหน้านี้ หรือเมื่อวานนี้ก็ไม่ไปทุกข์ เพราะไม่ใช่ของเรา แต่ตอนนี้ วันนี้ เดี๋ยวนี้ ที่ดินนี้เป็นของเราแล้ว แม้ว่าเราจะไม่สามารถแบกไปยังที่ต่างๆตามใจเราก็ตาม

แต่ไปอยู่ที่ไหน ก็จะห่วงใยมันเสมอ

ไม่รู้เหมือนกันว่าเราเป็นเจ้าของมัน หรือมันเป็นเจ้าของเรากันแน่ เพราะมันใช้ให้เราต้องคอยดูแลมัน ต้องมาคอยเป็นห่วงเป็นใยมัน ต้องคอยมาปกป้องรักษามัน เหน็ดเหนื่อย สุข ทุกข์ กับมัน เพราะมันเป็นธรรมชาติ มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นมานับร้อย นับพัน นับ

ล้านปีแล้ว แค่อุปาทานว่าเป็นของเรา มันเพิ่งเกิด มันเพิ่งเกาะเดี๋ยวนี้เอง

ถ้าเราตาย อุปาทานนี้ก็ไปเกาะกับผู้ที่ได้รับมรดกไป ก็จะเกาะจะยึดไปจนกว่าจะตาย หรือจะขายที่ดินนี้ไป ก็จะมีคนใหม่ มาเกาะมายึดต่อไปอีก ที่ดินก็ยังไปไหน ก็ยังอยู่ที่เดิม มันไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าทำให้ใครกี่คนที่ต้องทุกข์ ต้องสุขกับมัน

แต่มีคนมากมายเหลือเกิน ที่ไปทุกข์ ไปสุขกับมัน

เราจะเห็นว่า เพราะ "อุปาทาน" แท้ๆที่หลงคิดไปว่า มีตัวเราจึงมีของเราไปด้วย

เหมือนบ้านที่เราอยู่ เมื่อก่อนเช่าเขาอยู่ ก็อยู่ได้อย่างสบาย ทำอะไรสบายๆ กลับบ้าง ไม่กลับบ้างก็ไม่ห่วงเท่าไร อะไรจะผุจะพังก็ช่างมัน เพราะรู้ว่ามันไม่ใช่ของเรา แต่พอซื้อบ้านหลังนั้นต่อจากเจ้าของเรา อุปาทานวิ่งเข้าไปเกาะทันที "มันเป็นของเรา"

หรือ "มันเป็นเจ้าของเรา ในทันที

จากนั้นต่อมา มันก็จะเริ่มกระบวนการใช้เรา ใช้ให้เราดูแลมัน ให้เราคอยห่วงใย ให้เราคอยกังวลใจเมื่อไปไกลบ้าน บ้านอยู่กับที่เคลื่อนย้ายไม่ได้ แต่อุปาทาน ความห่วงใย ติดอยู่ในหัวของเรา ในความคิดของเรา เรียกว่า "ไปไหนไปด้วย" ตลอดเวลา

เช่นเดียวกันกับทุกสรรพสิ่งรอบๆตัวเรา ที่สร้างความสุข-ทุกข์จากอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นให้กับเราตลอดเวลานั้น มัน

ไม่ได้ขึ้นอยู่กับราคาค่างวด สิ่งของใดๆ มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสวยความงามใดๆ แต่มีขึ้นอยู่กับความยึดมั่นถือมั่นต่างหาก

หากให้ความสำคัญกับสิ่งใด สิ่งนั้นจะมีความหมายในทันที



ปากกามากมายในกล่อง แต่ปากกาด้ามนี้แฟนให้วันเกิด ปากกาด้ามนี้ก็จะมีความหมาย มีความสำคัญมากกว่าด้ามอื่นๆทันที ทั้งๆที่ราคาไม่ได้แพงเลย นั่นเพราะอุปาทานว่า แฟนของเรา.. ให้เรา ปากกาด้ามนี้ มีโอกาสทำให้เราสุข เราทุกข์ ได้มากกว่าปากกาทั้งกล่อง ด้ามอื่นคนหยิบไปใช้ไม่เป็นไร แต่ด้ามนี้หยิบไปมีเรื่องแน่ แม้หายไป จะซื้อมาใช้ทดแทนสักโหล แบบเดียวกัน สีเดียวกัน เขียนได้เหมือนกัน แต่มันทดแทนกันไม่ได้

นั่นเป็นเพราะอุปาทานว่า ไม่ใช่ด้ามที่แฟนของเราให้นั่นเอง ปากกาด้ามนี้ ทำให้บุคคลนี้ทุกข์ สุข ได้ เพราะมีความหมายนั่นเอง แต่หากวันใดเลิกกับแฟนผู้ให้ปากกาด้ามนี้แล้วอุปาทานในปากกาด้ามนี้ก็หมดไป ไม่ห่วง ไม่อยากได้ ไม่ทุกข์หากจะหายไป หรืออาจโยนทิ้งไปเลยก็ได้ เพราะหมดความหมายแล้วนั่นเอง

เรื่องเล็กๆแค่นี้ก็สามารถทำให้คนๆหนึ่งเป็นสุข เป็นทุกข์ได้ หดหู่เศร้าหมองได้ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับวัตถุสิ่งของเลย มันทุกข์เพราะอุปาทานล้วนๆ

นั่นเพราะมีตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเลยเป็นของเรา

จะเห็นได้ว่า อวิชชา คือความไม่รู้ ที่คอยจะสร้างให้เกิดกิเลส ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ว่ามีตัวเรา ของเรา ขึ้นมาคอยยึด คอยจับ คอยจ้องที่จะสะสมอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น การที่จะออกจากขันธ์ห้าได้ ต้องเข้าใจมันให้ถ่องแท้ ว่ามันคืออะไรกันแน่ มันมีกลไกอย่างไร มันมีตัวตนจริงหรือไม่

ในแต่ละวัน บุคคลทั้งหลายจึงพัลวันไปด้วยของของเรา ไหนจะบ้านของเรา รถของเรา เพื่อนของเรา ลูกของเรา ญาติของเรา แฟนของเรา นาฬิกาของเรา ปากกาของเรา โต๊ะของเรา เก้าอี้ของเรา โรงเรียนของเรา ฯลฯ สารพัดที่จะเป็นของเรา

สิ่งที่เข้ามากระทบ มาปรุงแต่งให้สุขให้ทุกข์ ให้วิตกกังวล จากอุปาทานว่าเป็นของเรา ก็ย่อมมากตามไปด้วย เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันมีความแปรปรวนอยู่ในตัวมันเองอยู่แล้ว มันจึงเป็นช่องทางที่ทำให้ผู้ไปยึดกับสิ่งเหล่านั้น มีโอกาสทุกข์สุขอยู่กับมันตลอดเวลา

แล้วทำไมผู้ปฏิบัติ ผู้รู้หลายท่าน ผู้ปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้ามากมายหลายท่าน ท่านจึงอยู่ท่ามกลางวัตถุสิ่งของได้โดยไม่ทุกข์ โดยไม่ร้อนรนกับทุกสรรพสิ่งรอบๆตัวท่าน มีทุกอย่างได้โดยไม่ต้องทุกข์ นั่นเพราะ มีก็เหมือนไม่มี มีได้ ใช้ทุกอย่างได้ แต่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งของเหล่านั้น ว่าเป็นของของท่านนั่นเอง

การที่จะไม่ทุกข์ ก็เพราะหลุดพ้นจาก อุปาทาน เหล่านั้น ไม่ได้ไปทอดทิ้ง ไปปล่อยปละละเลย ทุกอย่างมีได้ ใช้ได้ ดูแลได้

เสมือนมีตัวเราเป็นผู้แล แต่แท้จริงแล้ว ขันธ์ห้าเป็นผู้ดำเนินการดูแลทั้งหมด ตามการบันทึกไว้ก่อนหน้านั้น นั่นแสดงว่า ไม่ได้มีเรามาตั้งแต่ต้น

มีก็เหมือนไม่มี มีทุกอย่างอยู่รอบตัว แต่รู้ว่าไม่ได้มีสิ่งของเหล่านั้นจริงๆ เป็นความว่าง ว่างจากความเป็นตัวใคร เป็นของใครทั้งสิ้น แม้ขณะบริหารขันธ์ห้าอยู่ ก็ยังรู้ว่า ขันธ์ห้านี้ มิใช่ตัวตนจริงๆ จึงอยู่ในขันธ์ห้า โดยความไม่มีตัวตน โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว มีอยู่จึงเหมือนไม่มี

ไม่มีก็เหมือนมี ความจริงตัวตน มันไม่ได้มีจริง มันเป็นกลไกเป็นการไหลไปของกระแสธรรมชาติตามเหตุปัจจัยของมันอย่างนั้นเอง แต่อุปาทานไปว่ามีตัว มีตนจริงๆ เอาความไม่มีจริง มารวมกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน แล้วอุปาทานไปว่า "มีจริง"

การที่จะไปคอยดับทุกข์ ในแต่ละสิ่งที่เกิดความแปรปรวนขึ้นแล้วนั้น แล้วทำให้เกิดทุกข์ ก็คงต้องตามทุกข์ ตามดับทุกข์กันอยู่ร่ำไป

ดังนั้น เมื่อเราจับได้แล้วว่า หัวเรือใหญ่ ต้นตอของความทุกข์ก็คือ อวิชชา ความไม่รู้ ที่ก่อให้เกิดอุปาทานขันธ์ห้า ก่อให้เกิดความมีตัวเราของเราขึ้นมา

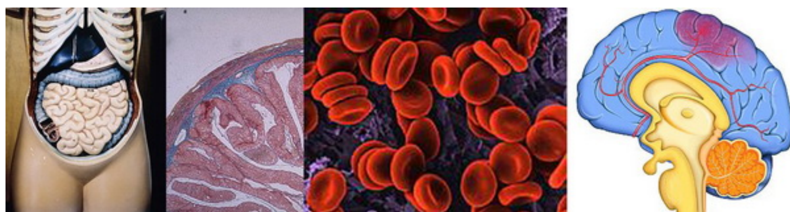
เพราะแก้ไขไม่ตรงจุด ความทุกข์จึงหลอกกินมานับภพนับชาติไม่ถ้วนนั่นเอง เหตุปัจจัยมันมากมายเหลือเกิน ที่จะเรียงหน้าเข้ามาให้ยึด เข้ามาให้ทุกข์ พอเกิดกลไกของขันธ์ห้าปรุงแต่งให้เกิดภาวะอารมณ์ต่างๆตามสิ่งที่มากระทบ ตัวอุปาทาน ก็มาคอยดักรอ เพื่อเอา

คำว่า เรา ไปแปะติดกับอารมณ์เหล่านั้น ก็เลยเหมาเอาว่า เรากำลังมีอารมณ์สุข เรากำลังมีอารมณ์ทุกข์ มีอารมณ์ขุ่นมัวเศร้าหมอง ห่อเหี่ยวใจ นั่นเป็นเพราะอุปาทานมาคอยชี้นำเสนอให้ไปยึดเกาะอารมณ์ที่ปรุงแต่งไปตามเหตุปัจจัย ตามกลไกของขันธ์ห้า ที่มันไม่ได้มีใครไปปรุงแต่ง

เช่นอากาศหนาวเย็นลง เซลล์ของรูปขันธ์ก็กระทบกับอากาศเย็น ก็ส่งข้อมูลไปที่สัญญา ว่าหนาวแล้ว สัญญาก็ส่งไปที่ความคิด ความคิดก็ปรุงแต่งว่าต้องหาเสื้อหนาๆใส่ แล้วรูปขันธ์ก็ไปหยิบเสื้อหนาๆมาสวม อารมณ์ก็สบายขึ้นเพราะไม่หนาวสั่นเหมือนเมื่อครู่นี้

ขันธ์หามันทำงานกันเป็นทีม มันรับ มันส่ง มันจัดการทุกอย่างตามกลไกของขันธ์ห้า

ถ้าออกมาดูทัน จะเห็นความมหัศจรรย์ของขันธ์ห้า ที่มันทำงานรับส่งกันต่อเนื่องตลอดเวลา



กินข้าว กระเพาะย่อย แยกโปรตีน แยกไขมัน แยกวิตามิน แล้วส่งไปตามส่วนต่างๆของร่างกายถูกต้องตรง ไม่มีใครไปคอยกำกับดูแล แต่มันทำงานของมันเอง มันเป็นกระแสที่ไหลไปตลอดเวลา ไม่ได้มีตัวใครอยู่ในนั้น

ทั้งหมดทุกขั้นตอน ไม่มีใครปรุงแต่ง กายกระทบอากาศเย็น อากาศที่มันเย็น ตัวอากาศเองมันก็ไม่ได้ปรุงแต่งให้เย็น แต่มีเหตุปัจจัยมาผลักดันให้มันเย็นลง แล้วกลไกการบันทึกไว้ของเซลล์ผิวหนัง ตามสัญญาก็เคยจำไว้ว่า 25 องศาพอได้ ต่ำกว่านั้นทนไม่ไหว เมื่อหนาวมาก การรับรู้ทางรูปขันธ์ที่หนาวสั่นก็ส่งไปถึงอารมณ์ก็เลยเป็นเวทนาความทุกข์ ความคิดก็เริ่มปรุงแต่ง จึงต้องจัดการหาสิ่งมาปกป้องร่างกาย

ทุกอย่างเป็นกลไกการป้องกันขันธ์ห้า ที่มันผลักดัน ที่มีโปรแกรมของมันอยู่แล้วตามขั้นตอน ซึ่งเป็นการบันทึกไว้สืบต่อกันมาของขันธ์ห้า มันทำงานของมันเอง เป็นขั้นตอนกลไกของมันเอง แต่ธาตุรู้ที่มีปัญญา ที่มีหน้าที่เป็นเพียงผู้ดู ผู้ที่มีหน้าที่มาตามดูว่า ขันธ์ห้ามันทำงานยังไง ในกลไกของมัน

แต่ก็กลับไม่ดูเฉยๆ ทำเกินหน้าที่ ดันเสนอหน้าเข้าไปมีส่วนร่วม ตามการเชิญชวนของอุปาทาน จึงมีเราเป็นผู้หนาว มีเราหาเสื้อใส่มีเราหายหนาว ทั้งๆที่ถ้าดูแล้วเห็นว่า กลไกของขันธ์ห้ามันหนาว แล้วมันก็หาเสื้อกันหนาวมาใส่ แล้วมันก็อุ่นสบายตามสไตล์ของมัน ก็จะไม่มีตัวเราผู้เข้าไปร่วมช่วยเหลือมันเลย มันทำเองได้ล้วนๆ

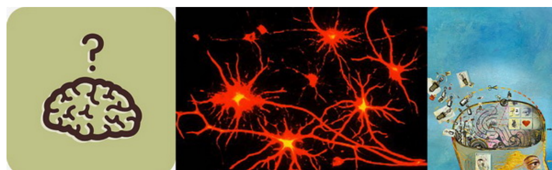
เมื่อหัดปล่อยได้ในครั้งหนึ่ง ครั้งต่อไปสิ่งใดจะเข้ามากระทบปัญญาก็จะเกิด การพุ่งเข้าไปยึดว่าเป็นเราก็จะน้อยลง จะคอยมองดูว่าขันธ์ห้ามันจะจัดการกับสภาวะนั้นอย่างไร

เชื่อเถอะว่า มันจัดการขันธ์ห้าของมันได้ แม้ไม่มีอุปาทาน ไม่มีตัวเราของเราเข้าไปเกี่ยวข้อง

ตอนนี้รู้แล้วว่า ต้นเหตุของปัญหาก็คือ ตัวอุปาทาน คือ ความไม่รู้ คิดว่าเป็นตัวตน เป็นของตน แล้วไปหลงยึด เป็นต้นเหตุ

**เรามาดักกรอ ดักตีให้ตรงจุด ดักตีให้ตรงตัวอุปาทานเลย จะดีกว่าไหม?**

ขอเพิ่มเติมในรายละเอียด เพื่อให้ทุกท่านได้ทำความเข้าใจในกลไกของขันธ์ห้าสักเล็กน้อยนะคะ การมีสติรู้เท่าทันกลไกของขันธ์ห้า เป็นเรื่องที่ทำได้ยากยิ่ง เพราะโดยปกติแล้ว คนเรามักจะคิดว่า เมื่อเราคิด ก็จะคิดว่าเราเป็นผู้คิด




คิดชอบ เราก็ชอบ

คิดรัก เราก็รัก

คิดโกรธ เราก็โกรธ

คิดน้อยใจ เราก็น้อยใจ

จึงยังมีผู้รัก มีผู้เกลียด มีผู้สุข มีผู้ทุกข์ อยู่เรื่อยมา น้อยคนนักที่จะเฉลียวใจ มีสติรู้เท่าทันขันธ์ห้าว่า มันปรุงแต่งของมันไปตามเหตุปัจจัยที่เข้ามากระทบนั้น

เมื่อเขาชม มันก็ปลื้ม เมื่อเขาว่า มันก็โกรธ เมื่อเขาไม่ตามใจ มันก็น้อยใจ นั่นมันเป็นธรรมดา เป็นกลไกของขันธ์ห้า ที่มันต้องปรุงแต่งของมันตามธรรมดาอยู่แล้ว

มันเป็นธรรมดาของขันธ์ห้าที่มันต้องปรุงของมันอย่างที่มันเคยบันทึกไว้ มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง เห็นลูกก็รัก เห็นแฟนก็หวง เห็นดอกไม้ก็ชอบ เห็นคนไม่ถูกกันก็โกรธ บางครั้งเรายังไม่ทันรู้ตัวเลยว่า เห็นปุ๊บรักปั๊บ เห็นปุ๊บโกรธปั๊บ นั่นหมายความว่า ขันธ์ห้ามันเคยมีการบันทึกไว้อย่างไร มันก็ปรุงแต่งไปอย่างนั้นทันที

มันไม่ถามสักคำ ตากระทบ จำได้หมายรู้ ปรุงแต่ง แล้วเกิดอารมณ์ไปเลย บางครั้งเรายังไม่ทันตั้งใจเลย แต่มันปรุงไปเรียบร้อยแล้ว รอให้เราเข้าไปรับผิดชอบ ว่าเป็นของเรา อารมณ์ของเรา สุขของเรา ทุกข์ของเรา เรียกว่า รอให้ไปอุปาทานรับมันเข้ามาเป็นของเรานั่นเอง

ความทุกข์ที่มันจะเกิดขึ้นได้ ก็เพราะไปรับอารมณ์ที่มันปรุงแต่งของมันเอง มาเป็นของเรา ไปรับผิดชอบอารมณ์ ความรู้สึก ที่มันปรุงแต่งของมันเองในกลไกของขันธ์ห้า มาเป็นของเรา นั่นเรียกว่า ไปอุปาทานเอามาเป็นของเรา จึงมีเราผู้สุข ผู้ทุกข์เรื่อยมา

ถ้ามันปรุงอารมณ์พอใจ เข่าข่ายเรียกว่าสุข ก็เลยนึกว่าเราเป็นผู้สุข

ถ้ามันปรุงอารมณ์ไม่พอใจ น้อยใจ ก็ไปรับเอามาเป็นเราผู้มีความทุกข์

แต่หากรู้เท่าทัน มันปรุงแต่งเกิดอารมณ์ขึ้นมา น้อยใจ ไม่พอใจ ตามกลไกที่มันปรุงของมันอยู่แล้วตามการกระทบเหตุปัจจัยนั้นๆ แล้วเห็นมันตามความเป็นจริง ว่ามันก็ปรุงแต่งไปอย่างนั้นตามเรื่องตามราวของมัน เรียกว่ามีสติรู้เท่าทันขันธ์ห้า ที่มันปรุงแต่งอารมณ์ของมันไปอย่างนั้นเอง

ก็จะมีผู้ดูอารมณ์เหล่านั้นที่เกิดในขันธ์ห้า

ดูอย่างเป็นผู้ที่ดู แล้วรู้เท่าทัน ก็จะมีขันธ์ห้า กับผู้ที่ดูขันธ์ห้ากำลังปรุงแต่งอารมณ์เหล่านั้น

ทั้งๆที่ยังไม่พอใจ ยังมีความกรุ่นอยู่ก็ตาม เมื่อเห็นอารมณ์เหล่านั้นแล้ว แม้มันจะยังเกิดอยู่ แต่ก็จะไม่มีใครไปรับผิดชอบทุกข์ของมัน ทุกข์ของขันธ์ห้า ก็จะแค่เห็นมัน ดูมันเกิดขึ้น แล้วดูซิว่า มันจะมีหน้าตั้งอยู่ในอารมณ์นั้นสักกี่นาที

นี่ต่างหาก ที่เป็นกลไก ที่มันเกิดขึ้นแต่ไม่มีใครทุกข์ ดูให้เห็นความเป็นอย่างนั้นเองของขันธ์ห้า ที่ไม่มีใครบังคับบัญชามันได้ มันมีแต่คิดให้สุข ให้ทุกข์อยู่เรื่อย

มันคิดเอง มันหดหู่เศร้าหมองเอง มันทำกลไกของมันเอง ไม่ได้มีใครไปทำให้มันเกิด มันเกิดเอง ปรุงเอง และเกิดอารมณ์สุขทุกข์เบ็ดเสร็จในตัวมันเอง

ถ้าเห็นว่า มันเป็นขันธ์ห้า ไม่ได้มีใครไปทำ มันก็ปรุงแต่งของมันเองได้ แค่ถอยออกมาดู มาเห็นการทำงานตามกลไกของขันธ์ห้า

แล้ว ก็จะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอารมณ์เหล่านั้น เห็นมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไปของมันเอง

อย่าให้อุปาทานไปหลอกว่า มีตัวเราเป็นเจ้าของอารมณ์ แล้วเข้าไปรับผิดชอบอารมณ์เหล่านั้นก็พอ นั่นเรียกว่า ถอดสลัก จากอุปาทานขันธ์ห้า

ทั้งๆที่เกิดอารมณ์สุขทุกข์อยู่ แต่ไม่ได้มีใครเป็นผู้สุขทุกข์ คือ ไม่มีเราในขันธ์ห้า ขันธ์ห้าไม่ใช่เรา และอารมณ์เหล่านั้นก็ไม่ใช่ของเราไปด้วย เมื่อมีสติเห็น รู้เท่าทันขันธ์ห้า รู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น นั่นก็คือ อยู่เหนือความคิด อยู่เหนืออารมณ์ อยู่เหนือสุข เหนือทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง

สัจธรรม คือความเป็นจริงของธรรมชาติ มีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีบางแยก หากมีความเข้าใจ ความเป็นจริงของธรรมชาติแล้ว จะทำให้มีมุมมองที่ไม่มีการแบ่งแยก ไม่มีการเปรียบเทียบ ไม่มีการแบ่งเขาแบ่งเรา ไม่มีการไปชี้ผิดชี้ถูกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นรากฐานให้เกิดความทุกข์ เพราะความเห็นผิด ความไม่เข้าใจในธรรมชาตินั่นเอง

ดังนั้น การที่จะมุ่งเข้ามาดูแต่ในขันธ์ห้า มาเรียนรู้ขันธ์ห้า ที่มันยังมีอุปาทานเต็มเปี่ยมว่าเป็นตัวเรา เป็นของๆเรา ก็ยากลำบากอยู่แล้ว ต้องมีสติคอยดู คอยมอง ให้รู้เท่าทันว่ามันคิดอะไร รู้สึกอะไร และมีอารมณ์อะไรในแต่ละขณะ เพื่อที่จะได้รู้เท่าทัน ไม่ไปยึดมั่นในอารมณ์เหล่านั้น ให้เกิดทุกข์ขึ้นมา

แค่คอยดูขันธ์ห้า คอยศึกษา คอยพิจารณา เพื่อไม่ให้ไปอุปาทานว่าเป็นของเรานั้น แค่นี้ก็ยากลำบากอยู่แล้ว แค่ตามดูการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัยในขันธ์ห้าก็หมดเวลาแล้ว จะให้ส่งจิตออกไปด้านนอก ไปนำสิ่งรอบข้างเข้ามาพิจารณา ไปตัดสินบุคคลอื่นๆมากมายที่อยู่ภายนอก อยู่รอบข้าง แล้วขึ้นลงไปตามความเห็นของตนเองที่นำไปตัดสินเขาเหล่านั้น ทั้งที่ พวกเขาเหล่านั้นย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลอยู่แล้ว ต้องกระเสือกกระสนดิ้นรนไปตามวิบากของแต่ละคนอยู่แล้ว

เหตุใด เราจะยังไปเสียเวลา เอาเขาเหล่านั้นมาพิจารณา เพื่อเพิ่มความทุกข์เข้าไปในตัวเราอีกเล่า แค่ภายในของเรา ความทุกข์ที่ขันธ์ห้าคอยแต่จะปรุงแต่งใส่มาให้ก็มากมายเกินจะรู้เท่าทันอยู่แล้ว ผู้รู้จะไม่ส่งจิตออกนอก ไปตัดสินสิ่งภายนอกที่ต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ จะดูแค่ภายใน ว่าเกิดภาวะอะไรในแต่ละขณะ แล้วเพียรศึกษาให้รู้เท่าทันขันธ์ห้าในปัจจุบัน ก็จะสามารถเบาบางจางคลายจากความทุกข์ได้ในปัจจุบัน

ผู้ไม่รู้ ย่อมเห็นผิด ย่อมส่งจิตออกนอก ไปรับเอาเรื่องราวต่างๆของทุกสรรพสิ่ง เข้ามาเป็นมูลเหตุให้ขันธ์ห้ามันปรุงแต่งมากเข้าไปอีก จึงทำให้การมองด้านในของตัวเอง มีเวลาน้อยลง เพราะการปรุงแต่งในเรื่องที่รับเข้ามานั้นเอาเวลาไปหมด เรียกว่า ไม่ได้เห็นการปรุงแต่งของขันธ์ห้าตามความเป็นจริง ไปอุปาทานรับเอาทุกเรื่องที่มันปรุงแต่งมาเป็นตัวเรา เป็นความคิด ความรู้สึกของเราทั้งหมด จึงมี

แต่ความทุกข์ ความเครียด ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เพราะไปห่วงใยแทนคนอื่นๆเรียกว่า ห่างไกลจากการมองเห็นการปรุงแต่งของขันธ์ห้าในปัจจุบัน อย่างยิ่ง

เรียกว่า ไม่ได้เห็นขันธ์ห้าของตนเองเลย เห็นตาขันธ์ห้าของคนอื่น ที่เขาก็ต้องเป็นของเขาอย่างนั้นตามเหตุปัจจัยของเขา เรียกว่าเสียประโยชน์ตน เพิ่มทุกข์ให้ตัวเองมากขึ้นไปอีก เพราะไปแบกรับภาระที่ไม่ใช่เรื่องเข้ามา

จึงไม่เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ ไม่เห็นขันธ์ห้าของตน ตามความเป็นจริงที่มันกำลังปรุงแต่งในปัจจุบัน การรู้เท่าทันจึงยังไม่มี

จึงยังต้องทนทุกข์ และต้องหาทางดับทุกข์กันเรื่อยไปนั่นเอง

ภารกิจทางโลก ทุกๆคนได้เคยพานพบ ได้เคยผ่านมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน หลายภพ หลายชาติ ความโศกเศร้าเสียใจ ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความทุกข์ ความสุข คละเคล้าปะปนกันหลายหมื่นหลายแสนชาติ นับภพนับชาติไม่ถ้วน จนน้ำตามากมายกว่าน้ำในมหาสมุทรแล้ว จึงมิใช่เป็นการเสียใจ เป็นการร้องไห้ครั้งแรกของพวกเราทุกคน

หากมองด้วยสายตา เสมือนว่านี่เป็นของใหม่ เหตุการณ์ใหม่ เราพอเจอความเสียใจครั้งใหม่

หากมองด้วยปัญญา จะเห็นว่า มันไม่ใช่เรื่องใหม่เลย มันเป็นอย่างนี้มานานแล้ว มันซ้ำซากจำเจ มันหมุนเวียนเปลี่ยนไป ไม่เคยมี

ชาติไหน ภพไหน ที่ไม่ทุกข์ เพียงแต่ว่าสัญญามันไม่ต่อเนื่องข้ามภพข้ามชาติมาด้วยเท่านั้น จึงมีเราคนใหม่ เขาคนใหม่ ครอบครัวใหม่ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นของใหม่ ที่น่ายึดถือ น่ายินดีปรีดาทั้งสิ้น

แต่เปล่าเลย ภพชาติที่ผ่านมา ก็มีเรา มีเขา มีครอบครัวของเรา ที่ให้อารมณ์ความรู้สึกเยี่ยงนี้เหมือนกัน แล้วภพชาติก่อนหน้านั้น ก็มีเรา มีเขา มีครอบครัวของเรา มีความสำคัญ มีความรู้สึกห่วงหาอาทรเหมือนขณะนี้ เช่นกัน แล้วย้อนไปในชาติภพที่ลึกลงไปกว่านั้น ก็ยังมีเรา มีเขา มีครอบครัวของเราที่ให้ห่วงหาอาทรอยู่อีก หรือหากลึกลงไปอีก ก็ยังคงมีอยู่อีก มีอีก มีอีก เพราะได้ผ่านมาแล้วมากมายจนนับไม่ถ้วน

หากเราเกิดมาแสนชาติ ก็ต้องมีพ่อแม่แสนคน มีพี่น้องหลายแสนคน มีสามี ภรรยา นับแสนๆคน ต้องมีความทุกข์ โศกเศร้าเสียใจร่ำไรรำพันเช่นนั้นนับเป็นแสนๆล้านๆครั้ง เพราะคนที่เรารักย่อมจากเราไปในทุกชาติ

ชาตินี้ก็จริง ชาตินั้นก็จริง ชาติโน้นก็จริง ทุกชาติจริงหมดจริงในจิตของผู้ที่ยังมีความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้า ที่ยังต้องเวียนเกิดเวียนตาย หาที่สิ้นสุดมิได้ มีชาติไหนบ้าง ที่เกิดเป็นมนุษย์แล้วไม่ห่วงหาอาทร ไม่รัก ไม่ห่วงใย ไม่เสียใจกับสิ่งที่ต้องสูญเสียไป

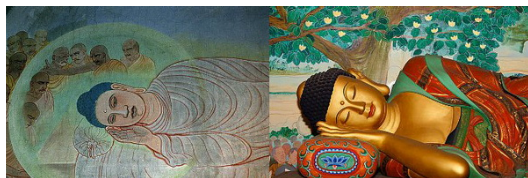
ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกภพ ทุกชาติ หากยังไม่จางคลายจากอุปาทานขันธ์ห้า ย่อมให้ความรู้สึกทุกข์เช่นนี้เสมอมา

ตลอดระยะทางอันยาวไกล การเดินทางในสังสารวัฏที่นับไม่ถ้วนผ่านมาแล้ว แต่ทางที่จะต้องเดินต่อไปอีกยาวไกลไปในสังสารวัฏนั้น ก็ยังไม่เห็นจุดหมายปลายทางเสียที จึงยังต้องวนเวียนเดินกันต่อไปอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วนเช่นกัน

ตราบใดที่ยังไม่ละจากอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้า ก็ยังจะต้องมีการเกิดมา มีการดำรงอยู่ แล้วมีการตายไป เพื่อที่จะเกิดมาใหม่ แล้วหมุนเวียนไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุดนั่นเอง

**ขอให้ระลึกถึงธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งที่อาศัย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนของตน เพราะเป็นธรรมโอสถ เป็นยาที่รักษาโรคอุปาทานขันธ์ห้า ซึ่งเป็นโรคร้ายให้หายขาดได้ เพื่อที่จะได้ไม่ต้องมาเวียนเกิดเวียนตายกันต่อไปอีก

ดังนั้น แม้พบเจอความทุกข์ที่ดูเหมือนจะหนักหนามากมายในความรู้สึกของปุถุชนทั่วไป แต่ถ้ามีสติระลึกรู้เท่าทันขันธ์ห้า เห็นความเป็นอย่างนั้นเองของทุกสรรพสิ่งที่ล้วนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ **ความทุกข์ก็จะเบาบางลง ตามการยึดมั่นถือมั่นที่เบาบางนั่นเอง**



# ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ชุดที่ 2
# บรรยายโดย อาจารย์สุดใจ ชื่นสำนวน



การมองทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นบนโลกใบนี้

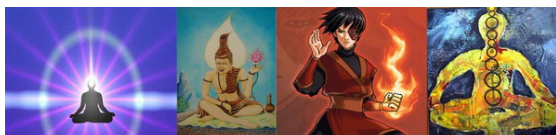
หากมองด้วยอวิชชา คือความไม่รู้จริง จะเห็นว่าทุกสรรพสิ่ง ทุกสรรพวิชชา จะมีความสำคัญทั้งหมด น่าอยากได้ใคร่ดี น่าเอา น่าเป็น ไปเสียทั้งหมด ทุกศาสตร์ ทุกสิ่ง ทุกอิทธิปาฏิหาริย์มีความน่าสนใจ น่าค้นคว้า น่าจะหาเอามาเพื่อประดับอัตตาทั้งสิ้น เท่าไรก็ไม่พอ

หากมองด้วยวิชชา ด้วยปัญญาไตร่ตรองตามคำสอนของพระพุทธองค์แล้ว จึงจะมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่ง มันเป็นของมันอย่างนั้นเองมานานแล้ว มันมีทุกอย่างอยู่ในกลไกของ

ธรรมชาติ ฤทธิ์เดชอิทธิปาฏิหาริย์ มันมีมาเนิ่นนานควบคู่กับจักรวาลทั้งปวง มิใช่ของใหม่ใดๆ ผู้ที่มีความเข้าใจ ปฏิบัติถึงกลไกของธรรมชาติ ก็ย่อมเกิดฤทธิ์เดช เกิดอิทธิปาฏิหาริย์ขึ้นได้เสมอ ตั้งแต่ครั้งโบราณมาแล้ว ฤาษี พราหมณ์ นักพรต เก่งกว่า ปาฏิหาริย์กว่า อิทธิฤทธิ์มากกว่าเราๆผู้มาทีหลังทั้งสิ้น

แต่ก็ยังต้องเวียนเกิด เวียนตาย อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ทุกอย่างมีได้ เป็นได้ แต่ยังต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสารอีกเนิ่นนานเหลือเกิน



แต่ผู้รู้ ผู้เห็นด้วยปัญญา ท่านจะไม่สรรเสริญ ถึงมี ถึงได้ ท่านก็ไม่ยินดี ท่านมุ่งหวังที่จะออกจากวัฏสงสาร เข้าสู่ความเป็นผู้ไม่ต้องมาเวียนว่ายในสังสารวัฏอีกเท่านั้น ทุกสิ่งมีได้ และเคยมี เคยได้กันมาแล้วทั้งนั้น ไม่ว่าฤทธิ์เดชใดๆ มีมากันแล้วทั้งนั้นในภพชาติอเนกอนันต์ที่ผ่านๆมา เรื่องอื่นๆเป็นเรื่องเก่า เรื่องเดิมๆ เรื่องที่เคยมี เคยเป็นมาก่อนทั้งสิ้น จึงยังต้องมาเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่อย่างนี้

แต่การหลุดพ้น การบรรลุธรรม เป็นเรื่องใหม่ ยังไม่เคยทำได้มาก่อน การเบาบาง การละวางจากอุปาทานขันธ์ห้า ยังไม่เคยจางคลายได้จริง นี่ต่างหากที่เป็นเรื่องใหม่ ที่ควรจะใส่ใจศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วควรทำให้ได้ในชาติปัจจุบันนี้...

จะได้ไม่ต้องเกิดมา เพื่อศึกษาขันธ์ห้ากันอีก

หากยังมีอุปาทาน ยังมีความเห็นที่ไม่ถูกต้อง หลงยึดมั่นถือมั่นว่า มีตัวเรา เป็นตัวเรา เป็นของๆเราอยู่ ต่อให้เร่งเดินเท่าไร เพียรมากมายแค่ไหน ก็เหมือนกับยิ่งเดินห่างไกลออกไปจากแก่นแท้ของธรรมมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีผู้มาแนะนำ เมื่อมีผู้มาชักชวน เมื่อมีผู้ชี้ทางให้เดิน ผู้ที่มีปัญญา ก็ควรต้องพิจารณาไตร่ตรองอย่างยิ่งยวด ต้องนำไปเทียบเคียงกับธรรมะของพระพุทธองค์ให้แน่ใจก่อนว่า ทางที่มาบอก ทางที่มาชี้ ทางที่มาแนะนำให้เดินไปนี้ เป็นไปเพื่อการละวาง เป็นไปเพื่อการจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ห้า หรือไม่ เป็นไปเพื่อการปล่อยวาง เป็นไปเพื่อเห็นความว่างจากการยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของตนหรือไม่

ถ้าการใด ทำไปแล้ว ปฏิบัติไปแล้ว ไม่มีความเบาสบาย ไม่จางคลายจากทุกข์ได้จริง ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งยึดมากขึ้น ยิ่งสะสมมากขึ้น ยิ่งแบกหนักขึ้น ก็อย่าเดินไปไกล เพราะยิ่งเดินไปไกลก็จะยิ่งหนัก ต้องรีบหยุดไว้ก่อน แล้วหันมาพิจารณาไตร่ตรองในธรรมะที่เป็นแก่นแท้อีกครั้ง ว่าสอนไว้อย่างไร ซึ่งจุดมุ่งหมายคือ เป็นไปเพื่อการปล่อยวาง การละอุปาทานขันธ์ห้า การละอัตตาตัวตน ทั้งสิ้น ไม่ได้ให้ไปหา ให้ไปยึด ให้ไปเพิ่มอัตตา ให้ไปสะสมอุปาทานให้มากขึ้น

ของเก่า ที่ยังมีอยู่ในขันธ์ห้า ที่ติดตามมาตลอดนั้น ความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานที่ติดตามมาหลายภพหลายชาตินั้น ยังเอาออกไม่หมดเลย ยังต้องเพียรเพื่อจะละ เพื่อจะวางจากการยึดมั่นถือมั่นให้ได้ ยังต้องเพียรเพื่อละอยู่ทุกวัน

แล้วจะไปเอาอุปาทานของใหม่เข้ามาอีก เอามาเพิ่ม เอามาแบก เอามายึดถือไว้อีก แล้วเมื่อไรจะเบาสบายกันเสียที

## มองให้เป็นจะเห็นความว่าง

เชื่อแน่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรม ที่ได้เดินทางเข้าสู่สายแห่งธรรม ย่อมเป็นผู้ที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งสิ้น เป็นผู้ปรารถนาที่จะพ้นจากกรรม วิบากกรรม พ้นจากการต้องมาเวียนว่ายตายเกิดทั้งสิ้น แต่ปัญหามันอยู่ที่ว่า จะมีปัญญาแยกแยะได้เท่าใด ว่าอันไหนของจริง อันไหนของปลอม ทางไหนตรง ทางไหนอ้อม ทางไหนเป็นแก่น ทางไหนเป็นกระพี้ เป็นเปลือก เป็นใบ

ก็ต้องลองผิด ลองถูก ลองไปศึกษากันมานานาสำนัก ก็เพื่อหาทางที่จะค้นพบทางที่เป็นแก่น จะได้ปฏิบัติได้ตรง ได้เร็ว และพ้นจากทุกข์กันเสียที

นี่เป็นสิ่งที่ยากยิ่ง ต้องใช้ปัญญาอย่างยิ่งยวด เพราะการลวงล่อในรูปแบบที่น่าศรัทธาต่างๆนานา มีมากมาย ยากที่จะพิจารณาให้ถึงแก่นแท้ได้อย่างแท้จริง แต่มิใช่ว่า การพิจารณาเลือกเดินในทางสายใดสายหนึ่ง วิชาใด วิชาหนึ่ง สำนักใดสำนักหนึ่ง เป็นสิ่งที่ผิด หรือถูก

นั่นเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตามอินทรีย์ที่แก่กล้า ตามพละกำลังปัญญาพิจารณาไตร่ตรองของบุคคลนั้นๆต่างหาก ที่จะมีความพร้อมเท่าใด

ดังนั้น การที่จะเข้าไปกลางแก่นของต้นไม้ ก็ต้องผ่านใบ ผ่านเปลือก ผ่านกระพี้ ของต้นไม้เหล่านั้นไปก่อน จึงจะมองเห็นแก่นของต้นไม้ได้ เราทั้งหลายก็เช่นกัน ต้องผ่านการลองผิดลองถูก ผ่านการก้าวขึ้นบันไดไปทีละขั้น ทีละขั้น จึงจะสามารถมองเห็นภาพรวมของเส้นทางที่เราเดินผ่านมาได้ ถ้าไม่มีบันไดขั้นที่ 1 ขั้นที่ 2 ขั้นที่ 3 เราก็ไม่อาจขึ้นมาสู่ขั้นที่ 4 ขั้นที่ 5 ได้เลย

ดังนั้น บันไดแต่ละขั้น ธรรมะแต่ละศาสตร์ แต่ละสาย แต่ละวิธี ก็เป็นบันไดพื้นฐาน เพื่อการก้าวไปหาแก่นแท้ หาการปล่อยวางทั้งสิ้น

ดังนั้น อย่าได้ไปมองคนที่กำลังก้าวขึ้นมาขั้นที่ 1 ขั้นที่ 2 ว่ายังหลง ยังยึด ยังไม่ถูกทาง นั่นเป็นการมองที่จะทำให้เกิดการเปรียบเทียบ จะทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ดังนั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง จึงถูกต้อง (ตามเหตุปัจจัยนั้นๆ) ซึ่งเป็นการป้องกันการมองโดยการเปรียบเทียบว่าเราดีกว่าเขา เขาดีกว่าเรา หรือเราเสมอกับเขา เพราะทุกคนมีเหตุปัจจัยต่างกัน จึงมีปัญญา มีการพิจารณา มีการไตร่ตรอง มีภูมิธรรมไม่เท่ากัน

แต่มิได้หมายความว่า เขาเหล่านั้น จะยังวนเวียนอยู่แต่ตรงจุดนั้นตลอดไป

เหมือนกับเมื่อเราอยู่ชั้น ป.2 เราอาจจะบวกเลข ลบเลขพอได้ แต่เรายังเพิ่งหัดใช้การคูณเลข เรายังไม่เป็น เรายังทำไม่คล่อง

หากพี่เราที่อยู่ชั้น ป.5 มาสอนเรา ก็จะบอกว่า ทำไมสอนไม่จำ ทำอย่างนี้ คูณอย่างนี้ ไม่เห็นยากเลย ง่ายจะตายไป

แต่สำหรับเรา สำหรับเด็ก ป.2 มันยากมากเลย

เด็ก ป.5 ก็กำลังยากในการเรียนสูตร เรียนตรีโกณ ถอดสแควรูท หรืออะไรต่อมิอะไรที่ครูเพิ่งเริ่มสอน จึงยากสำหรับเด็ก ป.5 คนนั้น

แต่ถ้าพี่อีกคน ที่เรียนชั้นมัธยม ก็อาจจะบอกว่า ไม่เห็นยากเลย แค่ทำอย่างนี้ อย่างนี้ แค่นี้ก็ทำไม่ได้

จะเห็นได้ว่า สามคนนี้ อยู่ในสภาวะที่ต่างกันโดยพื้นฐาน ตามสภาวะทางโลก ที่กำลังดำเนินอยู่ มีสภาวะของการศึกษาที่ต่างกัน แต่น่าแปลก ..ที่มีมุมมองเหมือนกัน

นั่นคือมองว่า เราดีกว่าเขา เราฉลาดกว่าเขา เรารู้มากกว่าเขา ซึ่งเป็นการมองโดยมีตัวเองเป็นตัวตั้ง ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง แล้วเอาผู้อื่นมาเทียบ ถ้าเรารู้มากกว่า เราดีกว่าเขา ก็จะมีความหยิ่ง ดูถูกคนอื่น ถ้าเขารู้มากกว่าเรา ก็จะหดหู่หม่นหมอง เพราะสู้เขาไม่ได้ เสียใจ ริษยา อยากเอาชนะ

แต่ทุกคนคิดถูกต้อง ตามกำลังปัญญา ตามการยึดมั่นถือมั่นแต่ละคน และทุกคนก็จะได้รับความทุกข์ ความน้อยใจ เป็นของแจกของแถม ตรงไปตรงมาเช่นกัน

แต่ถ้ามองให้เป็น จะเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ว่าน้องคนเล็กอยู่ ป.2 เขายังคูณเลขไม่ค่อยได้ นั่นเพราะเขายังอยู่ ป.2 เขายังไม่ได้

เรียนถึงชั้น ป.5 เขาจึงยังไม่เข้าใจการคูณเลขนั่นเอง ไม่ใช่เขาโง่ แต่เพราะเขายังเรียนไม่ถึงชั้น ป.5 ถ้าเขาเรียนถึง ป.5 เขาอาจจะเรียนเก่งเลขมากกว่าพี่ในขณะนี้ก็ได้ คนที่อยู่ ป.5 แม้จะเก่งกว่า ป.2 แต่ก็ยังทำการถอดสูตร ถอดสแควรูทไม่ได้ ก็ถูกพี่ที่เรียนมัธยมดูถูกเอา หาว่าโง่ไม่จำ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเด็ก ป.5 จะโง่กว่าคนเรียนมัธยม แต่เพราะเขายังเรียนไปไม่ถึง เขาจึงยังไม่รู้นั่นเอง

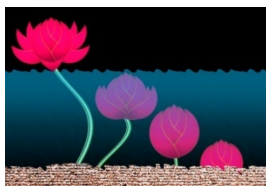
หรือคนที่เรียนมัธยม ชั้นสูงที่สุดในบ้าน เขาก็อาจมีความทุกข์ที่ถูกรุ่นพี่ปริญญากระทบเอา ว่าสอนไม่จำก็เป็นได้

ที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อให้มองให้รอบว่า ไม่มีใครโง่ ไม่มีใครฉลาด ไม่มีใครเก่งกว่าใคร แต่เป็นเพราะแต่ละคนอยู่ในสภาวะที่ไม่เท่ากัน มีความรู้มีการศึกษาที่ไม่เท่ากัน และเพราะความไม่รู้ จึงไปหลงยึดในความไม่รู้นั้นว่า เป็นตัวเรานั่นเอง ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เกิดการเปรียบเทียบ เกิดอัตตาตัวตนขึ้นมา

การเปรียบเทียบอย่างนี้ ก็พอจะมองออก พอจะเห็นภาพได้ แต่หากเป็นผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน จะมองยาก เพราะแต่ละคน ไม่อาจรู้ภูมิธรรมของอีกคนหนึ่งได้ อย่างดีก็ได้แค่ประมาณเอา จึงไม่ควรอย่างยิ่ง ที่จะไปคาดคะเน ไปนึกคิดเอาเอง แต่ถ้าเห็นว่า เขาก็เป็นของเขาอย่างนั้นเอง ตามเหตุปัจจัยของเขาเหล่านั้น ก็จะตัดความวุ่นวาย ในการไปพิจารณาคนอื่น แทนที่จะมาพิจารณาขันธ์ห้าของตนเอง

คนเดียวก็เสียเวลาไปมากแล้ว ในการไปเอาเขามาพิจารณา แล้วถ้ามี 2 คน 5 คน 10 คน 20 คน หรือมากกว่านั้น จะยิ่งเสียเวลาในการพิจารณาขันธ์ห้าคนอื่นมากขึ้นไปอีก

ดังนั้น การที่จะบอกธรรมะ การที่จะยื่นห่วงไปให้แก่ขันธ์ใดๆ หากบอกไปแล้วเขาเชื่อ หรือบอกไปแล้วเขาไม่เชื่อ ก็ให้วางลงเสีย อย่าได้เยื่อใย ยื่นห่วงไปให้เขาเหล่านั้น เพราะทุกอย่างขึ้นอยู่กับปัญญาในการไตร่ตรองของแต่ละภูมิธรรมนั้นๆ ซึ่งก็ไม่พ้นจากบัว 4 เหล่าไปได้

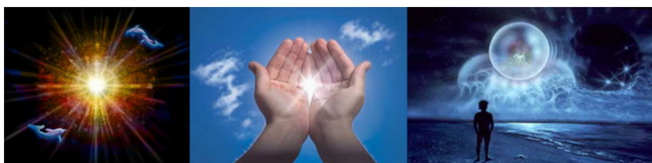


ดังนั้น สิ่งที่เรากำลังสงสัยว่า คนนั้นทำไมเป็นอย่างนี้ คนนี้ทำไมเป็นอย่างนั้น คนนั้นทำไมใจดี คนนี้ทำไมใจดำ จึงควรหมดข้อสงสัย เพราะทุกอย่างมีเหตุปัจจัยส่งเข้ามาเป็นอย่างนั้น เพราะความไม่รู้ที่ยังไม่ได้ถูกขัดเกลาด้วยธรรม เขาจึงเป็นอย่างนั้นตามเหตุที่ทำไว้นั่นเอง

ถ้ามองผิดมุม ความทุกข์ก็ถามหา ความริษยาก็เกาะกิน ถ้ามองถูกมุม ก็จะเห็นความเป็นอย่างนั้นเองของทุกสรรพสิ่ง การที่จะส่งจิตออกนอกไปตัดสินใคร จะเริ่มน้อยลง จะเริ่มอยู่ภายในมากขึ้น ก็เท่ากับได้ธรรมะไป 1 ข้อ คือ ไม่ส่งจิตออกนอก เพราะไม่รู้จะส่งออก

ไปทำไม ทุกอย่างล้วนถูกต้องตามเหตุปัจจัยนั้นๆอยู่แล้ว เพราะการมุ่งแต่ไปพิจารณาขันธ์ห้าของผู้อื่น ก็จะมีแต่ความอึกอัด ขัดข้อง ไม่ถูกอกถูกใจ เสียเวลาไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งเราๆท่านๆได้เคยเสียเวลาเช่นนี้มานับกัปนับกัลป์แล้ว ก็ด้วยความโง่เขลาเบาปัญญา ที่มุ่งแต่ไปพิจารณาขันธ์ห้าอื่นๆรอบตัวนั่นเอง

## สุญญตาสูตร



โลกทุกใบ ถูกลบหายไปด้วย "ความว่าง"
เมื่อสัมผัสอารมณ์หลากหลายด้วย
"สติสัมปชัญญะ"
ความทุกข์ทั้งปวง ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้

ดังนั้น ในสถานการณ์ที่เราเคยคิดว่าคับขัน น่าทุกข์ น่ากังวล น่าขุ่นข้องหมองใจ เราก็ควรฉกฉวยประโยชน์ตน จากสถานการณ์นั้นๆ เพื่อให้เห็นอีกด้านที่คาดไม่ถึง เช่น อ่านข้อความแล้วรู้สึกไม่สบายใจ ให้มองย้อนกลับเข้าไปในขันธ์ห้า ที่กำลังคิดกลับไปกลับมา

นั้น แล้วเห็นให้ได้ ว่ามันกำลังคิดอะไร ปรุงแต่งแบบไหน และมันรู้สึกอย่างไรกันแน่

เพราะขันธ์ห้านี้ เป็นขันธ์ที่เรามองเห็นได้ ปล่อยวางมันได้ สอนมันได้ ต่อให้มันคิดอะไรต่อมิอะไร มากน้อยแค่ไหน เกิดอารมณ์อย่างไร มันก็วนอยู่ในขันธ์ห้าขันธ์นี้ มิได้ไปวนอยู่ในขันธ์ห้าของใครๆเลย

เราจึงต้องรู้วิธีถอยห่างจากไฟ ที่มันลุกอยู่ใกล้ๆเราก่อนดีกว่า ถ้าเห็นได้ ถ้าวางได้ ถ้าละการปรุงแต่งในขันธ์ห้านี้ได้ โลกทั้งใบ ก็อยู่ในขันธ์ห้า ...ขันธ์นี้เท่านั้น

คิดถึงอเมริกา ก็คิดในขันธ์ห้านี้

เห็นเมืองฝรั่งเศส ก็เห็นผ่านขันธ์ห้าขันธ์นี้

หรือแม้จะรัก จะเกลียด จะโกรธ จะห่วงใยพ่อแม่ ลูกเมีย ก็ยังคงวนเวียนอยู่ในขันธ์ห้า ของแต่ละท่านนี่ ที่ปรุงแต่งเองทั้งหมดเลย ไม่ได้ไปปรุงแต่งในขันธ์ห้าของใครทั้งสิ้น

ถ้าเข้าใจกลไกของขันธ์ห้า ถ้าไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ห้าที่กำลังล่อหลอกให้เข้ามาติดกับ แล้วยอมรับอารมณ์นั้นๆว่าเป็นของตนแล้วไซร้

ความสุข ความทุกข์ มันก็เกิดขึ้นได้แค่ในขันธ์ห้าเท่านั้น ไม่ได้เกิดขึ้นกับใครเลย หากอยู่เหนือขันธ์ห้าของท่านเองได้ ท่านก็ย่อมอยู่เหนือโลกธรรม 8 ได้เช่นกัน

เพราะโลกธรรม 8 ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ มันถูกปรุงแต่งออกมา จากขันธ์ห้าของท่านเอง

หากทุกคนมุ่งเน้นพิจารณาในขันธ์ห้าของตนเท่านั้น โดยไม่มุ่งเน้นที่จะไปพิจารณาขันธ์ห้าของบุคคลอื่น ก็จะไม่มีอคติด้วยเห็นว่าบุคคลอื่น ผิดถูกดีชั่ว จะไม่มีการนำสิ่งหนึ่ง ไปเปรียบเทียบกับอีกสิ่งหนึ่ง จะไม่มีความเห็นที่แตกต่าง หรือแตกแยก เพราะธรรมชาติมีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีแบ่งแยก ทุกสรรพสิ่ง ล้วนเป็นธรรมชาติเดียวกัน มิได้เป็นตัวใครของใครทั้งสิ้น อยู่ที่ว่า ใครจะเข้าใจได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

การมีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติ การมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ การมีมุมมองที่ถูกตรงตามหลักของธรรมชาติเป็นกลไกสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะเปิดมุมมองที่ให้เห็นความเป็นหนึ่งเดียวของทุกสรรพสิ่ง หากมีความเข้าใจอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะไม่มีการแบ่งแยก ไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีการเทียบเคียงใดๆทั้งสิ้น ไม่มีเราดีกว่าเขา ไม่มีเขาดีกว่าเรา ไม่มีเราเสมอเขา และไม่มีความเห็นที่เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เรา เขา ทุกสิ่งล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ตามกลไกของธรรมชาติทั้งสิ้น ไม่ได้มีใคร อยากที่จะเป็นอะไร อะไร แล้วเลือกได้ตามที่ใจต้องการ

ทุกคนเกิดมาตามกรรม ตามวิบากกรรมที่ส่งมา อยู่ในแบบฟอร์มขันธ์ห้าไหนๆ ก็ต้องดำเนินไปตามแบบฟอร์มนั้นๆ อยู่ใน

แบบฟอร์มของนกก็จะบินได้ หากินหนอนแมลง ข้าวเปลือก ดำเนินชีวิตไปตามกลไกของธรรมชาติ



การได้เกิดเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดแล้ว เพราะเป็นแบบฟอร์มเดียว ที่สามารถออกจากทุกข์ได้ พ้นทุกข์ได้ เพราะสามารถมีสติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง มีการปฏิบัติเพื่อละอัตตาตัวตน เรียนรู้กลไกขันธ์ห้า จึงมีโอกาสหลุดพ้นจากอุปาทานขันธ์ห้าได้

นอกนั้น แบบฟอร์มอื่นๆ ไม่มีโอกาสพ้นทุกข์ได้เลย

## การเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ยิ่งเกิดเป็นสัตว์ทั้งหลายนั้น ถือว่าเกิดมาใช้กรรมทั้งสิ้น เพราะเกิดมาแล้วมีแต่สัญชาตญาณเท่านั้น ที่ผลักดันให้ดำเนินชีวิตไป ไม่อาจแยะแยะได้ ไม่อาจหยุดคิด หยุดไตร่ตรอง ผิดถูกดีชั่วได้ จึงเพียงดำเนินชีวิตไปตามกลไกของขันธ์ห้า ตามสัญชาตญาณตามแบบฟอร์มนั้นๆ โอกาสที่สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จะเลือกทางเดินเองนั้น แทบจะไม่มีเลย

เราจึงควรเข้าใจพวกเขา เห็นใจพวกเขา เมตตาพวกเขา มองเห็นความเป็นจริงในธรรมชาติของพวกเขา แล้วความอคติ ความเหลื่อมล้ำ ความไม่เข้าใจ จะหมดไปทันที นี่เป็นพื้นฐาน เป็นมุมมองที่คนทั่วๆไป ที่ยังเห็นว่ามีตัวตนเรา มีตัวตนเขา มีคน มีสัตว์ แบ่งแยกกันไป ควรนำมาพิจารณาเพื่อเปลี่ยนมุมมองก่อน จะได้มีความเบาสบายในระดับหนึ่ง

สัตว์เหล่านั้น เขาก็เกิดมาตามกรรม ตามวิบากที่ส่งเขามาเกิดตามแบบฟอร์ม เขาเลือกไม่ได้เช่นกัน เกิดมาเป็นหนอน เป็นไส้เดือน เป็นกิ้งกือ เป็นสัตว์น่าขยะแขยง ใครเห็นก็ไม่อยากเข้าใกล้ เขาอาจเคยเป็นมนุษย์มาก่อนก็ได้ แต่ใช้ความสวย ความหล่อ หลอกล่อบุคคลอื่นไปสร้างกรรม วิบากกรรม หลอกลวง หรือสร้างกรรมใดๆ ใช้กรรมแล้ว เหลือเศษกรรมก็ต้องมาเป็นสัตว์ที่มีรูปร่างน่าเกลียด น่าขยะแขยง ใครเห็นแล้วก็ไม่อยากเข้าใกล้ เพราะน่าขยะแขยง



ทั้งๆที่สัตว์เหล่านั้น มันก็ไม่ได้ทำอันตรายใครได้เลย หนอนก็หากินของมัน ไส้เดือนก็หากินแถมยังพรวนดินให้กับมนุษย์อีก กิ้งกือ ก็แทบจะไม่ได้ทำอะไรให้ใคร มันดำเนินชีวิตของมันไปตามปกติ สัตว์เหล่านี้ไม่ได้ทำอะไรให้ใคร แต่คนไปเกลียดมันเอง เพราะมันเกิดมาตามแบบฟอร์มที่ต้องใช้วิบากของมัน หรือแม้แต่

ตะขาบ แมงป่อง งู แมงมุม หรือสัตว์เลื้อยคลานที่มีพิษทั้งหลาย ใคร เห็นก็ต้องรีบตี รีบฆ่า รีบกำจัดมันก่อน เพราะกลัวอันตราย

ซึ่งสัตว์เหล่านั้น โดยแท้จริง มันกลัวมนุษย์เสียมากกว่า มัน ไม่ได้คิดที่จะมุ่งหมายทำร้ายใคร เสียงดังหน่อยมันก็หนีแล้ว ที่มันทำก็ เพราะมีภัยถึงตัวเท่านั้น แต่เพราะมันมีเศษกรรมที่ต้องมาเกิดใน แบบฟอร์มนี้ มันอาจจะเคยเกิดเป็นมนุษย์มาก่อน เคยสร้างกรรมใน การเป็นโจร เป็นผู้ร้าย เป็นผู้ที่ชอบเบียดเบียน ชอบทำร้ายคนอื่นมา ก่อน เมื่อใช้กรรมหนักแล้ว เหลือเศษกรรมก็ต้องเกิดมาเป็นสัตว์ที่ใคร เห็นแล้ว จะต้องรีบทำร้าย รีบฆ่า รีบที่จะทุบตีมันก่อน เพราะกลัวมัน ทำอันตรายให้ ทั้งๆที่มันยังไม่ได้จะทำร้ายใครๆเลย แต่เพราะ แบบฟอร์มของมัน เป็นแบบฟอร์มที่มีอันตราย ดึงดูดให้ผู้คนมุ่งที่จะ รุมทำร้ายนั่นเอง

น่าแปลก ที่แค่เปลี่ยนมุมมองความคิดเพียงเท่านี้ กลับ กลายเป็นว่า ความกลัว ความขยะแขยง ความอยากหลบหนีสิ่งที่ไม่ ชอบใจ จะเริ่มหายไป จึงย้อนคิดไปถึงพระปฏิบัติ ที่ท่านให้ความ เมตตาทุกสรรพสัตว์เท่ากัน ไม่ได้แบ่งแยกใดๆ แผ่เมตตาให้สัตว์ เหล่านั้น แม้จะถูกมด ถูกแมงป่อง ถูกตะขาบเหล่านั้นกัดบ้าง ต่อยบ้าง ในยามที่เดินธุดงค์ ท่านก็ไม่เคยคิดแค้น คิดทำลาย แต่กลับแผ่เมตตา ให้ด้วยความสงสาร ในเศษกรรมของสัตว์เหล่านั้น ให้เขามีโอกาสพบ แต่ความสุขเถิด เมื่อมุมมองเปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน ความเข้าใจมาก ขึ้น เมื่อกระทบสิ่งเดิมๆ ความรู้สึกจึงเปลี่ยนไป

เมื่อมีความเข้าใจ ความทุกข์ที่เคยเกาะกินมานาน ความขยะแขยง ความวิตกกังวล ความหวาดกลัว มันก็จะเลือนหายไป เห็นแต่เพื่อนร่วมวัฏสงสาร ที่ยังต้องเวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ทรมานกันอีกนานแค่ไหนก็ไม่รู้

นี่คือปาฏิหาริย์แห่งธรรม ปาฏิหาริย์แห่งความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติ แล้วเปลี่ยนจากทุกข์มากมาย กลายเป็นทุกข์น้อยได้จริง แค่ทำความเข้าใจ เปลี่ยนมุมมองใหม่เท่านั้นเอง ความทุกข์จากความไม่เข้าใจก็หมดไปทันที

เราผู้ได้โอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนาแล้ว มีโอกาสมากกว่าสัตว์เหล่านั้น ถ้ายังไม่เห็นว่าภัยในวัฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิด น่ากลัวที่สุด หากไม่เร่งปฏิบัติเพื่อที่จะออกจากวัฏสงสารแล้วละก็ จะเสียโอกาสไปอย่างน่าเสียดายที่สุด

หากยังคงทำมาหากินด้วยความโลภ คดโกง กอบโกย หรืออาจพลาดพลั้งไปโกง ไปทำร้าย ไปเข่นฆ่า ก็อาจเป็นได้ว่า เกิดมาครั้งใหม่ อาจกลายเป็นสัตว์ตัวใดตัวหนึ่ง ที่ทุกคนเกลียดกลัวก็เป็นได้

การวิปัสสนา คือการพิจารณาเพื่อให้เห็นจริงในความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่ง ว่ามันไม่ได้เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แม้แต่น้อย และต้องคอยมีสติกำกับอยู่เนืองๆ ระลึกถึงอยู่เนืองๆ พิจารณาอยู่เนืองๆว่านี่ไม่ใช่เรา นี่ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ ที่ปรุงแต่งรวมกันแล้วเกิดอุปาทานหลงยึดว่าเป็นตัวเรา ของเรา เท่านั้น

ซึ่งโดยแท้จริงแล้ว มันไม่ใช่ตัวใครของใคร มันเป็นเพียงการรวมตัวกันของธาตุตามธรรมชาติ แล้วมีกระบวนการปรุงแต่งจนเกิดมีการรับรู้ได้ ซึ่งการรับรู้ก็ไม่ได้เป็นตัวใครเป็นผู้รับรู้ มีเพียงธาตุทางธรรมชาติที่เป็นตัวรับรู้ขันธ์ห้า แล้วมีอุปาทานล่อหลอกว่า ที่รู้ได้ คิดได้ ทำได้ นี่นะ มันเป็นตัวแก ของแก

ด้วยความไม่รู้ จึงหลงยึด หลงคล้อยตามไปกับสิ่งล่อลวงเหล่านั้น จึงยังต้องเวียนเกิดเวียนตายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ก็เพราะอวิชชา คือความไม่รู้จริง ไม่รู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาตินั่นเอง จึงเกิดปัญหา เกิดตัวตน เกิดเรา เกิดเขา เกิดโลก เกิดภพ เกิดชาติ เกิดวัฏสงสารขึ้นมา แค่เห็นผิดนิดเดียว เรื่องมันเลยยาว ภพชาติมันเลยเยอะ ความทุกข์มันเลยแยะตามไปด้วย

ดังนั้น มรรคมีองค์ 8 หนทางแห่งการพ้นทุกข์ ข้อแรกที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ก็คือ

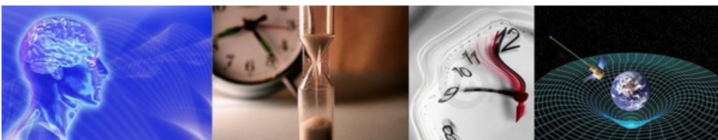
สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) คือมีความเห็นให้ถูกตรงกับกฎของธรรมชาติเป็นข้อแรก และสำคัญที่สุด คือต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจตามสภาวะของธรรมชาติ ไม่ไปหลงผิดจากกฎของธรรมชาติ ไม่ไปหลงยึดธรรมชาติว่าเป็นตัวตน เป็นของตน

ถ้ามีความเห็นตามที่พระพุทธองค์ท่านตรัสแล้ว โอกาสที่จะออกจากวัฏสงสาร หลุดพ้นจากอุปาทานทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ไม่ใช่เรื่องเหลือเชื่อ ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ แต่เป็นเรื่องที่

เกิดขึ้นได้จริงๆ เพราะมีผู้หลุดพ้นจากอุปาทานขันธ์ห้ามากมาย ที่มีให้เห็นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยพุทธกาลจวบจนปัจจุบันนี้แม้จะลดน้อยลงเรื่อยๆก็ตาม แต่ก็ยังพอมีให้เห็นหากปฏิบัติอย่างถูกตรงจริงๆ

ทุกอย่าง จึงต้องอยู่ในการพิจารณา ไตร่ตรอง และเทียบเคียงกับสิ่งที่ท่านได้รับรู้มา ศึกษามา แล้วพิจารณาด้วยปัญญาของท่านเองอยู่ที่ว่า ท่านจะมีความเข้าใจในแก่นแท้ของธรรมชาติได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้น

## มารู้จัก อดีต ปัจจุบัน อนาคต ในอีกมุมมองหนึ่ง...กันเถอะ



**อดีต**

ถ้ากล่าวถึงคำว่า “อดีต” คนมักจะคิดไปถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้วตั้งแต่วินาทีที่ผ่านมา นาทีที่ผ่านมา จนถึงเมื่อวาน เมื่อเดือนที่แล้ว เมื่อปีที่แล้ว หรือเมื่อชาติที่แล้ว หรือหลายชาติที่ผ่านๆมา มีจำนวนมากมายที่ย้อนรำลึกไปค้นหาอดีตเหล่านั้น

นั่นก็เป็นเรื่องธรรมดา เพราะคำว่าอดีตมันเป็นคำสมมุติ ซึ่งเป็นที่รู้จักกัน เป็นที่เข้าใจกันภายในกลุ่ม ภายในประเทศที่แปลความหมายได้ว่า สิ่งนั้นได้ผ่านมาแล้ว

ถ้าจะทุกข์ ก็ทุกข์เพราะหวนอาลัยในอดีต เจ็บปวดแค้นเคืองในสิ่งที่ผ่านมา น้อยใจในสิ่งที่ผิดพลาด หวนหาอาลัยในสิ่งที่เคยประทับใจ คิดแล้วคิดอีก ทุกข์แล้วทุกข์อีก สุขแล้วสุขอีก สลับกันไป

**อนาคต**

อนาคตเป็นคำที่สมมุติขึ้น ใช้แทนสิ่งที่ยังมาไม่ถึง โดยมีความเข้าใจหมายรวมว่าสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น สิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ไม่อาจรู้ได้ในอีก 1 วินาทีข้างหน้า 1 นาทีข้างหน้า 1 ชั่วโมงข้างหน้า เดือนหน้า ปีหน้า หรือ 10 ปีข้างหน้า แม้แต่ชาติหน้าก็ยังไม่ทราบ มีเพียงแต่การคาดคะเน หรือการคาดหวังตามจินตนาการเท่านั้น

ถ้าจะทุกข์ก็ทุกข์เพราะคาดคะเนล่วงหน้า ทุกข์เพราะกลัวล่วงหน้า ทุกข์เพราะวิตกกังวลล่วงหน้า เรียกว่าวางแผนคาดคะเนเตรียมการในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น แล้วทุกข์ไปก่อนทั้งๆที่ยังไม่เกิดเรื่องเหล่านั้น บางคนทุกข์ล่วงหน้าไปข้ามปีด้วยซ้ำ

**ปัจจุบัน**

คือสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ดำเนินอยู่ ณ ปัจจุบันขณะ ในอิริยาบถ 4 นี้ เดินอยู่ นั่งอยู่ ยืนอยู่ นอนอยู่ ไม่ว่าจะคุยโทรศัพท์อยู่ กินข้าวอยู่ ดูทีวีอยู่ นอนเล่นอยู่ อ่านหนังสืออยู่ หรืออิริยาบถใดๆที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น

หากมีสติเห็นปัจจุบันขณะรู้ว่า กำลังทำอะไรในปัจจุบันนี้ มีสติเห็นทุกๆอิริยาบถที่เกิดขึ้น ก็จะเห็นว่า ถ้าอยู่กับปัจจุบันจริงๆ ความทุกข์ปัจจุบันก็คือ สิ่งที่กำลังกระทบต่อเนื่องกับปัจจุบันที่กำลังดำเนินอยู่ เมื่อยหลังเพราะนั่งนาน ปวดคอเพราะก้มอ่านหนังสือ ร้อนเพราะพัดลมเสีย หนาวเพราะแอร์เย็น หิวน้ำเพราะเหนื่อยเดินมาไกล มันทุกข์แค่นั้นในปัจจุบัน

มันทุกข์กับสิ่งที่มากระทบในขณะนั้น มีเท่านั้น ถ้ารู้ ถ้าเห็น ถ้าเข้าใจ ก็จะจัดการกับมันได้ในปัจจุบันขณะ นี่คือทุกข์ในปัจจุบัน คือทุกข์ในขณะที่ขันธ์ห้ากำลังกระทบสิ่งนั้นๆอยู่ แล้วเกิดภาวะนั้นๆในขันธ์ห้า

แต่คนส่วนใหญ่ ไม่เคยมองเห็นปัจจุบัน ทุกข์ปัจจุบันที่กำลังกระทบมีแค่นั้น แต่กลับไปทุกข์กังวลเรื่องเมื่อวาน ห่วงใยคนที่ยังไม่กลับมา ทุกข์ไปข้างหน้า ทุกข์ไปข้างหลัง ในขณะที่ยังนั่งอยู่ในปัจจุบัน มันจึงดูเหมือนว่า นั่งเฉยๆก็ทุกข์ได้ เพราะความคิดมันฟุ้งไปทั้งเรื่องที่ผ่านมา และข้างหน้าที่ยังมองไม่เห็น และที่สำคัญ มันหยุดคิดไม่ได้ และมันหยุดทุกข์ไม่ได้นี่สิ เป็นเรื่องสำคัญ

เพราะพัลวันอยู่กับคำว่า อดีต อนาคต นั่นเอง

อดีต อนาคต ปัจจุบัน มันมีหนึ่งเดียวเท่านั้น มันแยกกันไม่ได้

ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต จริงๆแล้วแม้ปัจจุบันก็ยังไม่มีเลย

(แต่ขั้นตอนนี้คงต้องให้มีปัจจุบันไว้ก่อน เพื่อจับหลักให้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ก่อน แล้วค่อยไปทำความเข้าใจ เพื่อออกจากปัจจุบันในขันธ์ห้าทีหลังก็แล้วกัน)

หากสามารถเข้าใจกลไกของขันธ์ห้าได้ในระดับหนึ่ง แล้วก็จะเข้าใจว่า ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับขันธ์ห้า มันอยู่ในขันธ์ห้า มันปรุงแต่งสุขทุกข์ อารมณ์หลากหลาย ในขันธ์ห้าของแต่ละคน แล้วไปหลงยึดว่าสิ่งที่ปรุงแต่งในขันธ์ห้านั้นมันเป็นเรา เราเป็นอย่างนั้น เราเป็นอย่างนี้

เราจึงสุขจึงทุกข์อยู่ไม่วางวาย ดังนั้นที่กล่าวว่า อดีตมันไม่มีจริง ก็เพราะว่า

ขณะที่นั่งคิดถึงเรื่องเมื่อวาน แต่การปรุงแต่งความคิดมันอยู่ในปัจจุบันนี้ ขณะนี้ ขณะที่คิดตอนนี้ เช่น น้อยใจ เสียใจในเรื่องที่ผ่านมา ครุ่นคิดว่าทำไมเขาถึงต้องต่อว่าเราด้วย เราไม่ได้ทำอะไรผิดสักหน่อย แล้วก็มีความทุกข์ความเสียอกเสียใจ ความน้อยอกน้อยใจ หดหู่ เศร้าหมองนอนไม่หลับ คิดแต่เรื่องเมื่อวานนี้ หารู้ไม่ว่า อดีตมันไม่มีหรอก มันผ่านไปแล้ว หายไปแล้ว ดับไปแล้ว

แต่ขณะที่คิดเรื่องเมื่อวาน มันคิดเดี๋ยวนี้ คิดตอนนี้ คิดในปัจจุบันนี้ ในวินาทีนี้

แม้ว่าข้อความที่คิดมันจะเป็นข้อความที่เหมือนเมื่อวาน ความน้อยอกน้อยใจ ความรู้สึกเหมือนเมื่อวานก็ตาม แต่ว่ามันปรุงใหม่วันนี้เดี๋ยวนี้ ไม่ได้เอาของเก่าเมื่อวานนี้เอากลับมาปรุงใหม่ เอากลับมาย้อน

ใหม่เลย มันย้อนไม่ได้ มันคิดแล้ว มันรู้สึกแล้ว มันผ่านเลยไป มันดับไป หลังคิดเสร็จมันดับไปแล้ว มันไหลผ่านไปแล้ว จะจับเอากลับมาย้อนคิดทบทวนใหม่ไม่ได้ มีแต่คิดใหม่ในขณะนี้ ในปัจจุบันนี้ แต่เป็นประโยคเดิม เรื่องเดิมเท่านั้น



เหมือนเราจุดไฟ พอจุดแล้ว ลมพัดไฟดับไปแล้ว มันหายไปแล้ว ก็ต้องจุดใหม่ ลมพัดดับอีก ก็ต้องจุดใหม่อีก จุดสัก 10 ครั้ง ก็คือจุดไฟ 10 ครั้ง ไม่สามารถเอาไฟเก่าที่ดับไปแล้วมาจุดใหม่ได้ ต้องทำการกระทบกันใหม่

และไฟที่ดับไปแล้ว มันก็ไม่ได้หายไปไหน แต่มันกลับไปอยู่ในธรรมชาติ รอเหตุปัจจัยมากระทบใหม่อีกครั้ง จึงเกิดขึ้นมาใหม่ คือจุดใหม่ จึงเกิดไฟครั้งใหม่นั่นเอง คนที่เดินมาเห็นไฟทีหลัง ก็เห็นไฟติดอยู่แล้ว โดยไม่รู้ด้วยซ้ำว่า มีการจุดไฟกี่ครั้ง

ดังนั้น ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไร ทุกครั้งมันเป็นการปรุงใหม่ทั้งสิ้น มันไม่มีของเก่าเลย เพราะทุกขณะ มันเป็นปัจจุบัน ในทุกขณะนั่นเอง

ก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 ก้าว ชักท้าวกลับไปที่เดิมแล้วก้าวมาอีก 1 ก้าว ทับที่เดิมแล้วชักเท้ากลับ แล้วก้าวออกมา 1 ก้าว เหยียบลงไปที่เดิม ทำสักสิบครั้ง หรือร้อยครั้ง ทุกครั้งที่ก้าว ก็คือยื่นเท้าออกไปใหม่

ทุกครั้ง แม้จะมองเหมือนว่ามันเป็นรอยเท้าเดียวเท่านั้น มันเหมือนไม่ได้ไปไหน มันย่ำอยู่ที่เดิม เหมือนเดิม แต่เปล่าเลย ทุกครั้งที่เหยียบไป มันผ่านไปแล้ว เหยียบครั้งใหม่ก็คือต้องก้าวใหม่ แต่ซ้ำที่เดิม เมื่อก้าวใหม่ก็ซ้ำที่เดิม จึงดูไม่ออกว่าเป็นการก้าวถึงร้อยครั้งเชียวหรือ ก็เห็นมีแค่รอยเท้าอันเดียว

ถ้าเป็นรูปขันธ์ จะพอมองเห็นได้ชัดเจน ว่าก้าวใหม่ทุกครั้งแต่เหยียบที่เดิม แต่เป็นการก้าวออกไปแต่ละครั้ง แต่ถ้าเป็นความคิดความรู้สึก จะมองเห็นยาก จะคิดกังวลทุกข์ใจนับร้อยครั้ง นับพันครั้ง อารมณ์หดหู่ เศร้าหมองนับร้อย นับพันครั้งก็มองไม่เห็น มีแต่ทุรนทุรายในทุกๆขณะที่มันผ่านมา ผ่านไป

เมื่อไม่มีสติเห็นความคิด ไม่เห็นอารมณ์ความรู้สึก ไม่เห็นกลไกการปรุงแต่งของขันธ์ห้า ที่มันไหลไปตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่ง แล้วเราก็จะหลงว่า ทำไมเรากังวลเรื่องนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า คิดแล้วคิดเล่า ทุกข์แล้วทุกข์เล่าอยู่ตลอดเวลา

หารู้ไม่ว่านั่นแหละคุณปรุงแต่งเอง ปรุงใหม่ในทุกๆครั้ง ทุกวินาที ทุกขณะจิต แต่อาจจะปรุงใหม่ในเนื้อหาข้อความเดิมๆ

นี่คือเรื่องที่เรามองไม่เห็น คิดไม่ถึง ว่าสาเหตุที่เราทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่าในเรื่องเก่าๆ เรื่องเดิมๆ แล้วไปโทษว่าทำไมเราไม่ลืมมันเสียที คิดทีไร ทุกข์ทุกนาที ไปโทษว่า ยึดติดในอดีต มันหลอกหลอนมันคอยทิ่มแทงให้เราทุกข์ ให้เราโศกเศร้าเสียใจตลอดมา หารู้ไม่ว่าทุกข์นั่นน่ะ ไม่ใช่อดีต มันทุกข์ในปัจจุบัน ทุกข์ตอนนี้ และเดี๋ยวนี้

แม้ข้อความที่นำมาทุกข์ จะถูกส่งมาจากสัญญาที่เคยจำไว้นานมาแล้ว แต่การส่งขึ้นมา ก็ส่งขึ้นมาเดี๋ยวนี้ จำได้เดี๋ยวนี้ ปรุงแต่งเดี๋ยวนี้ แล้วทุกข์เดี๋ยวนี้

นั่งสบายๆอยู่ดีๆ หันไปเห็นรถเก๋งสีแดงผ่านหน้าบ้าน ตารับภาพ (ปัจจุบัน) สัญญาจำได้ส่งมา (ปัจจุบัน) เราเคยมีรถสีนี้ ยี่ห้อนี้ ปรุงแต่ง (ปัจจุบัน) โดนขโมยไปเมื่อเดือนที่แล้ว อารมณ์ (ปัจจุบัน) หดหู่ ซึมเซา เศร้าหมอง ไปทันทีด้วยความเสียดาย แล้วเริ่มคร่ำครวญ รำพึงรำพัน เสียอกเสียใจใหม่อีกครั้งในปัจจุบัน

แฟนทิ้งไปหลายปีแล้ว คิดทีไร ทุกข์ทุกที

นั่นคือ ปรุงใหม่ทุกวัน ทุกข์ทุกวัน แล้วไปโทษว่ามันลืมอดีตไม่ได้ ลบอดีตไม่ได้ หารู้ไม่ว่า ท่านทำปัจจุบันให้มันเป็นทุกข์เอง ด้วยความไม่รู้ ไม่เห็นความสำคัญของปัจจุบันขณะ ที่ควรแต่จะอยู่กับสิ่งที่กระทบ ณ เดี๋ยวนี้ ขณะนี้เท่านั้น แค่ปัจจุบัน ก็มากมายเกินพอแล้ว เพราะจะมีสิ่งมากระทบ มาให้เรียน มาให้วางอย่างมากมายแล้ว

อย่าไปเยื่อใย อย่าไปรื้อฟื้น อย่าไปเอื้ออาทรข้อความเดิมๆ ความรู้สึกเดิมๆ ความจำเดิมๆมาเป็นเชื้อ เพื่อให้มันปรุงวันนี้ในข้อความเดิมๆ ที่เคยผ่านมมาใหม่เมื่อหลายปี หลายเดือน หลายวัน หลายชั่วโมง เหล่านั้นเลย เพราะมันปรุงเดี๋ยวนี้ จึงทุกข์เดี๋ยวนี้ ทุกข์ขณะนี้ ทุกข์วันนี้

นี่คือทุกข์ปัจจุบัน ที่หลายท่านไม่รู้ ยังไม่เข้าใจ ยังยึดเกาะอยู่ ยังห่วงหาอาทรกันอยู่ โดยแทบไม่รู้ว่ากำลังทิ่มแทงตัวเองในทุกเวลา ทุกนาที ทุกขณะจิตนั่นเอง และเป็นทุกข์ฟรีเสียด้วยสิ

ความจริงสิ่งทั้งหลายที่มันปรุงแต่งขณะใด มันจบไปในขณะนั้น จบไปตั้งนานแล้ว มันผ่านไปตั้งนานแล้ว มันดับไปตั้งนานแล้ว แต่เพราะกลไกของขันธ์ห้ามันนำมาปรุงแต่งใหม่เอง เมื่อกระทบสิ่งนั้นสัญญามันก็ปรุงใหม่ โดยใช้รากเดิม สังขารความคิดก็ปรุงใหม่แต่ในข้อความเดิม อารมณ์มันก็ต้องปรุงใหม่ แต่ให้อารมณ์แบบเดิม แล้วเราก็ไปอุปาทานว่ามันเป็นของเดิม เป็นของที่เคยเกิดขึ้นแล้วมีผลกับเราเหมือนเดิม ถ้าทุกข์ก็เหมือนทุกข์เช่นเดิม ถ้าสุขก็เหมือนสุขอย่างเดิมนั่นเอง แต่ความเป็นจริงมันปรุงใหม่ทั้งหมด ในวินาทีนี้ ในปัจจุบันขณะนี้ ทั้งในความคิดความรู้สึก ความจำ (ความจำมันก็ส่งขึ้นมาในปัจจุบัน ไม่ใช่ส่งมาตั้งนานแล้วเพิ่งนึกได้ ทุกอย่างทำพร้อมกันในปัจจุบันขณะ)

มันคือปัจจุบันทั้งหมดไม่ว่าจะคิดเรื่องในอดีต เนื้อเรื่องข้อความ เป็นข้อความที่เคยเจอมาแล้ว แต่ตอนปรุงแต่ง ตอนคิด กลับคิดในปัจจุบันนี้ ในตอนนี้ ในเดี๋ยวนี้ แล้วพอผ่านไปมันก็หายไป ปรุงใหม่อีกต่อเนื่องกันไปอย่างนี้

แต่เพราะมันต่อเนื่องกันเป็นสายยาว เป็นกระแสที่ไหลไปอย่างต่อเนื่อง มันจึงดูเหมือนเป็นเรื่องเดียวกัน มันเหมือนทุกข์ต่อเนื่อง มันเหมือนสุขต่อเนื่อง แต่ไม่ใช่เลย วินาทีนี้มีความสุข อีกวินาทีก็สุข

อีกวินาทีสุขน้อยลง อีกวินาทีสุขน้อยลงอีก มันลดลงเรื่อยๆ จนสุดท้ายมันจะสุขเหมือนครั้งแรกไม่ได้ มันไม่สุขเท่าเดิมแล้ว เพราะการปรุงใหม่มันสุขน้อยลงนั่นเอง

ดังนั้น ที่กล่าวว่าอนิจจัง คือความไม่เที่ยง มันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ แล้วมันก็ดับไป หมุนเวียนไปตลอดเวลา มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันเกิดดับตลอดเวลา ทุกขณะจิต กระแสมันจะไหลไปตลอดเวลา ไม่เคยย้อนเอาของเก่ามาใช้ใหม่ได้เลย ไม่เคยเอาของเก่ามาคิดใหม่ได้เลย ยกเว้นปรุงใหม่ในปัจจุบัน แต่ข้อความเหมือนกันประโยคเดียวกันกับเมื่อวานนั่นเอง

ดังนั้น คิดถึงอดีต ก็คิดอยู่ในหัวของเราในปัจจุบันนี้ แต่เป็นข้อความหรือประโยคที่เคยผ่านมาแล้วตามสัญญาที่บันทึกไว้ คิดถึงอนาคตก็คิดในปัจจุบันนี้เช่นกัน แต่ข้อความหรือสิ่งที่ปรุงแต่งนั้น อาจเป็นประโยคที่มากจากจินตนาการ การคาดคะเนเป็นส่วนใหญ่ เพราะยังไม่มีการบันทึกไว้ของสัญญานั่นเอง

ทีนี้เราเลยมาดักรอตรงปัจจุบันนั่นแหละดีที่สุด ถูกสุด และตรงสุดแล้ว อ๋อ.. ตอนนี้ ปัจจุบันนี้ มันกำลังคิดถึงข้อความของอดีต อ๋อ.. ตอนนี้ ปัจจุบันนี้ มันคาดคะเนในอนาคต มันปรุงแต่งกันใหญ่ในสไตล์จินตนาการแล้วมันก็สุขในปัจจุบันตามจินตนาการนั้น

ถ้ามีสติรู้เท่าทันขันธ์ห้า ก็จะเห็นว่าแต่ละวันมันคิดไปข้างหน้า ย้อนมาข้างหลัง คิดเรื่องเมื่อวาน คิดไปต่างๆนานา ดูเหมือนว่าไม่ได้อยู่กับปัจจุบันเลย

แต่นั่นแหละ คุณกำลังอยู่กับปัจจุบัน ที่มันกำลังฟุ้งซ่านไปในเรื่องที่ผ่านมา ในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ในเรื่องหลากหลายที่ประดังเข้ามาในความคิด ความรู้สึกที่กำลังปรุง ณ ปัจจุบันนี้

ดังนั้น การวิปัสสนา จึงเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องปฏิบัติให้รู้แจ้งให้เห็นจริง ในปัจจุบัน ประกอบกับต้องมีสติอย่างยิ่ง มีสติรู้เท่าทันการปรุงแต่งของขันธ์ห้าตลอดเวลา เพื่อที่จะรู้เท่าทันว่า มันกำลังทำอะไรในปัจจุบันขณะ หากมีสติรู้เท่าทันขันธ์ห้าว่ากำลังทำอะไร กำลังคิดอะไร กำลังมีอารมณ์อย่างไรในปัจจุบันขณะ จะได้ตัดตอนการปรุงแต่ง ที่จะนำพาไปหาข้อความอดีต จินตนาการอนาคต แล้วหลอกให้เรามาทุกข์ในปัจจุบัน

หากคิดถึงอดีต คิดถึงอนาคตในขณะปัจจุบัน แล้วมีสติรู้เท่าทัน ก็จะไม่มีการปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ ก็สามารถทำได้ แต่ให้รู้เท่าทันว่า ขันธ์ห้ามันกำลังคิดเรื่องเตรียมงานของพรุ่งนี้ คิดถึงการนัดหมายในวันพรุ่งนี้ คิดถึงเพื่อนเก่าที่มาหาเมื่อวาน แต่มันคิดในปัจจุบันนี้

มันก็จะไม่ไปยึด ไปคาดหวัง ไปเสียดาย ในเรื่องทั้งหลายที่ผ่านมา หรือยังไม่มาถึง มันจะคิดในปัจจุบัน แล้ววางในปัจจุบัน รอเมื่อถึงปัจจุบันที่จะมาถึงตอนไหน ก็ค่อยจัดการตามความเหมาะสมในปัจจุบันขณะในตอนนั้น

มันจึงไม่มี อดีต ปัจจุบัน อนาคต

มีแต่ ปัจจุบัน ปัจจุบัน ปัจจุบัน

ถ้าอยู่กับปัจจุบัน รู้เท่าทันขันธ์ห้าในปัจจุบัน ก็จะเห็นอดีต เห็นอนาคตในปัจจุบันนี้แน่นอน ก็พอจะเปิดมุมมอง ให้เห็นความเป็นปัจจุบันกันได้มากขึ้น

เพราะปัจจุบันสำคัญที่สุด อดีต อนาคต ไม่มีสำคัญ เพราะมันไม่ได้มีจริง

ถ้าเห็นได้ ปล่อยวางได้ ก็ดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน

ขอให้ทุกท่าน มีสติ รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ ของขันธ์ห้าของท่าน ในทุกๆขันธ์ด้วยเทอญ

## ความลับของตัวตน

...เมื่อไปคิดถึงอดีต และอนาคต จะไม่มีวันรู้สึกต่อปัจจุบัน
เมื่อรู้สึกต่อปัจจุบัน จะไม่มีความรู้สึกเป็น “ตัวตน”...

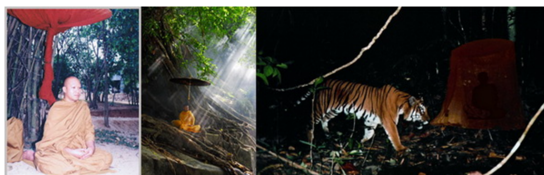
จากหนังสือธรรมะ ฝนประปราย

“คือไม่มีตัวตน ตั้งแต่ผู้คิด ผู้ทำ และผู้รับผล (บุญ) ที่ทำ จึงเป็นการกระทำที่ว่างจากผู้กระทำนั่นเอง จึงไม่ต้องไปเวียนเกิด เพื่อไปรับบุญที่ทำในครั้งนี้อีก”

โดยธรรมชาติแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมไม่ได้เป็นตัวใครของใคร เป็นธรรมชาติล้วนๆที่มาประชุมรวมกัน แล้วเกิดการอุปาทานในขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเราของเรา

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ย่อมต้องทำความเข้าใจในข้อความนี้ให้ถูกต้อง ให้เห็นจริง และเพียรเพื่อที่จะปฏิบัติให้เห็นกลไกการปรุงแต่งของขันธ์ห้า ที่มันปรุงแต่งเองตามเหตุปัจจัยที่มากระทบ แล้วไม่ให้อุปาทานไปเกาะ รับว่าเป็นตัวเราของเรา

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย พึงระลึกอยู่เสมอว่า ร่างกายนี้ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์เหล่านี้ ที่เกิดขึ้นภายในขันธ์ห้านี้ เป็นการปรุงแต่งของธรรมชาติ ไม่ได้มีตัวใครของใคร จึงไม่สามารถบังคับบัญชาให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ได้ตามต้องการ



แม้ภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านยังต้องออกธุดงค์ ปลีกวิเวก เพื่อที่จะไปพิจารณาขันธ์ห้าตามความเป็นจริง ให้เห็นการปรุงแต่ง ให้เห็นการเกิดดับของขันธ์ห้า ให้เห็นจริงว่าขันธ์ห้าทั้งหลายไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นตัวใคร ความคิดทั้งหลายก็สักแต่ว่าคิด อารมณ์ทั้งหลายก็สักแต่ว่าอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ก็เพียรเพื่อเห็นการเกิดดับ เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่งที่รวมกันขึ้นมาจนเห็นเหมือนว่ามีตัวคน ตัวสัตว์ ตัวเรา ตัวเขา นั่นเอง

นี่คือการปฏิบัติที่เป็นแก่น ของพระธรรมคำสั่งสอน

ดังนั้น เราก็ต้องเพียรเพื่อที่จะพิจารณาเนืองๆว่า ความคิดนี้สักแต่ว่าคิด จะคิดอะไร จะฟุ้งซ่านมากน้อยแค่ไหน ก็อย่าตามความคิดไป ให้มีสติเห็นความคิดเหล่านั้น ว่ามันไม่ได้เป็นตัวตนของตน สักแต่ว่าคิดไปตามเหตุปัจจัยที่มากระทบ อย่าไปให้ความสำคัญมากนัก เพราะไม่อย่างนั้น จะพาแต่คิดไปหาเหตุแห่งทุกข์อยู่เรื่อย

การเห็นนี้สักแต่ว่าเห็น เพราะอายตนะมันทำหน้าที่รับภาพ รับเสียง รับสิ่งต่างๆเข้ามาเพื่อให้ขันธ์ห้า ขันธ์อื่นๆรับช่วงต่อ ทำหน้าที่ปรุงแต่งต่อไป ทางธรรมะจึงบอกว่า เห็นสักแต่ว่าเห็น อย่าได้นำมันมาปรุงแต่ง เพราะมันไม่ได้มีความสำคัญพอที่จะทำให้เราต้องไปสุขทุกข์กับมัน

ความจำนี้สักแต่ว่าจำได้ ก็มันเคยบันทึกไว้ มันก็ส่งออกมาแบบนี้เป็นเรื่องธรรมดา มันไม่ใช่ว่าเราจำเก่ง เราจำแม่น เราดีกว่าเขาเพราะจำได้ดีกว่าเขา พออายุมาก ก็ลืมเลือนพอกัน เพราะมันไม่ใช่ของใคร มันก็เสื่อมถอยไปตามกลไกธรรมชาติ

หรือแม้ว่าร่างกาย การเปลี่ยนแปลงก็แปรปรวนไปเรื่อย เซลล์เปลี่ยนแปลง แปรปรวน ถ้าจะไปยึดเกาะสิ่งหนึ่งสิ่งใด สิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลา

ดังนั้น การเปลี่ยนแปลง การไหลไปของกระแสธรรมชาติมันไหลไปตลอดเวลา ไม่ได้เป็นของใครแม้แต่น้อยนิด เพียงแต่ถ้าใครอุปาทานว่าสิ่งนี้ ความคิดนี้ ความจำนี้ อารมณ์นี้เป็นของเรา เขาก็ต้อง

รับสิ่งที่ขันธ์ห้ามันปรุงหลากหลายอารมณ์เหล่านั้น ว่าเป็นของเขาไปด้วย เท่ากับไปปั้นอุปาทาน ไปปั้นสิ่งที่เป็นความว่างให้มีตัวตนขึ้นมา

แล้วมันก็เป็นกลไกธรรมชาติ เมื่อมีตัวตน มีตัวเราผู้กระทำ ก็ย่อมมีการบันทึกผลของกรรมนั้นๆไว้ให้ตัวตนของผู้กระทำ จึงต้องมีการรับผลของการกระทำนั้นๆที่บันทึกไว้ เพื่อชดใช้ทั้งกรรมดี กรรมชั่ว

จึงยังต้องเวียนเกิดเวียนตาย ใช้บุญใช้กรรมกันต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

นั่นคือ เมื่อมีตัวตนผู้กระทำ จึงมีตัวตนของผู้รับกรรม ก็มีการบันทึกวิบากต่างๆเก็บไว้ให้ตัวตนของผู้กระทำนั่นเอง

ต้องชดใช้กันไปไม่มีที่สิ้นสุด ต้องเวียนเกิดเวียนตายเพื่อมาชดใช้วิบากเหล่านั้น



ต้องมาเกิดเป็นเศรษฐี เป็นผู้ใจบุญ เพราะสร้างวิบากดีไว้เยอะ แม้จะไม่อยากเกิด อยากไปนิพพาน แต่มีตัวผู้ทำบุญก็ต้องมารับบุญ ไปนิพพานยังไม่ได้ เพราะยังมีตัวตนผู้ทำบุญอยู่

กฎแห่งกรรม ก็ต้องเก็บบุญไว้ให้ตัวผู้ทำกรรมดีนั้น มารับไป



ต้องเกิดมาเป็นยาจก มาเป็นผู้ร้าย เพราะสร้างวิบากไม่ดีไว้เยอะ ต้องมาชดใช้เวียนไปไม่มีที่สิ้นสุด เพราะยังมีตัวตนผู้รับวิบากไม่ดีอยู่

ถ้ายังไม่เห็นว่า ทุกอย่างล้วนเป็นของธรรมชาติ ไม่ได้มีตัวตน ไม่ได้มีตัวใคร ของใคร ที่ควรจะต้องไปเกาะ ไปยึด ไปบังคับบัญชา แล้วถอยออกมาดูการปรุงแต่งของแต่ละขันธ์ด้วยความเข้าใจ จะทำสิ่งใดก็มีสติรู้เห็นการกระทำนั้นๆว่าเป็นการสมควรเพียงใด เหมาะสมเพียงใด แล้วทำไปตามเหตุปัจจัยที่ควรกระทำ แล้ว**ไม่ไปยึด**เอาธรรมชาติขณะที่กระทำนั้น ว่าเป็นเราผู้กระทำ เราผู้ช่วยเหลือ เราผู้ให้ เราผู้ไม่ให้ เราผู้ทำอย่างนี้ อย่างนั้น

ไม่รับทั้งบุญ และบาป ไม่มีทั้งเขาและเรา ไม่ได้มีใครให้ใคร มีแต่การช่วยเหลือกันไปของธรรมชาติกับธรรมชาติเท่านั้น มันจึงไม่ได้มีใครทุกข์ มีใครสุข เพราะอยู่เหนือขันธ์ห้า อยู่เหนืออารมณ์ปรุงแต่งสุขทุกข์ทั้งหลาย

มองเห็นว่ามันเป็นสักแต่ว่าสุข ทุกข์ในอารมณ์ ในความรู้สึกเท่านั้น

ถ้ายังเกาะเกี่ยว มีตัวผู้ทำ ผู้ให้ ผู้รับ ผู้ทำดี ผู้ทำชั่วอยู่ล่ะก็ ยังต้องเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ออกไม่ได้แน่นอน



เหมือนเช่นพระอรหันต์ พระองคุลิมาล ถ้าท่านยังไม่บรรลุธรรม ที่ได้รับฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วนั้น ท่านต้องชดใช้กรรมอีกเท่าไร กว่าที่ท่านจะใช้ได้หมดในการฆ่าคนจำนวนมหาศาลเหล่านั้น

แต่เพราะท่านได้มารู้ความจริงที่เป็นกฎของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่คนทั่วไปรู้ได้ยาก ท่านเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้เป็นตัวใครของใคร เป็นเพียงธรรมชาติ แต่ด้วยความไม่รู้จึงทำสิ่งที่ผิดจากหลักธรรมชาติ ไปยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน จึงต้องมีตัวเรา ทำร้ายตัวเรา จึงต้องรับกรรม วิบากกรรมมาเป็นของเรา

แต่เมื่อรู้เห็น รู้ความจริง ท่านจึงออกจากตัวตน ออกจากอุปาทานขันธ์ห้า ท่านจึงอยู่เหนือสุข เหนือทุกข์ เหนือกรรม วิบากกรรม คือบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องเกิดมาเพื่อใช้กรรมอีก

แต่ขันธ์ห้า ที่เคยยึด เคยคิดว่าเป็นตัวตน มันก็ยังต้องรับกรรมของมัน กรรมของขันธ์ห้า ถูกขว้างปาทุบตี ถูกทำร้ายด้วยความอาฆาตจากชาวบ้าน พระองคุลิมาลท่านก็ไม่ทุกข์ ก็ขันธ์ห้าชดใช้ไป ก็ทุบตีไป ขันธ์ห้าก็ใช้กรรมไป เมื่อสิ้นขันธ์ห้า ก็แยกย้ายจากกันไป ไม่ต้องกลับมารวมกันเป็นขันธ์ห้า เพื่อเกิดใหม่อีกนั่นเอง

จะเห็นได้ว่า จุดแก่นจริงๆก็คือ ให้เห็นความเป็นจริงของขันธ์ห้า ให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ ว่ามันไม่ได้เป็นตัวตน ไม่ได้มีตัวใคร เป็นเพียงอุปาทานขันธ์ห้าเท่านั้น ที่มันยึดเหนี่ยวเอาไว้

ดังนั้น การหลุดพ้น จึงหลุดพ้นจากอุปาทานขันธ์ห้า ที่มันปรุงแต่งแล้วหลอกล่อให้ยึดมั่นถือมั่นเท่านั้น ถ้าเห็นตามจริง และมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะ ก็จะเห็นว่ามันไม่ได้เป็นตัวตนของตนจริงๆ

แต่ถึงพูด ถึงบอกยังไง มันก็ไม่เห็น เพราะมันเข้าใจไม่ได้ ยังไปไม่ถึง ยังวนอยู่ในขันธ์ห้ากันอยู่ เกาะติดอยู่ในขันธ์ห้า ไม่เคยคิดที่จะแยกออกมาดูมันทำงานกันเองเลยสักครั้ง ไม่เคยที่จะฉุกใจสักนิดว่ามันไม่ได้มีใคร ไม่ได้มีตัวตนของตนใดๆอยู่ในขันธ์ห้าเลย

การจะอยู่เหนือขันธ์ห้า มันจึงเป็นเรื่องที่เกินวิสัยจะคิดได้ แล้วจะไปโทษใคร ไปโทษอะไร เพราะเราไม่เข้าใจเอง เราจึงยังสุข ยังทุกข์กันอยู่เอง

ถึงเวลาหรือยัง ที่จะมีความเห็นให้ถูกต้อง ให้เข้าถึงแก่นของธรรมชาติ เข้าถึงแก่นของธรรม เพื่อออกจากสังสารวัฏอันยาวนานกันเสียที...

# ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ชุดที่ 3
# บรรยายโดย อาจารย์สุดใจ ชื่นสำนวน

## รู้จักขันธ์ห้าตามความเป็นจริง

ในหลายวันที่ผ่านมา มีเสียงโทรศัพท์ดังแทบจะไม่ขาดสาย มีการสนทนากับหลายท่าน หลายบุคคล เป็นการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการปล่อยวาง วิธีการดูขันธ์ห้า อุบายธรรมที่จะลด ละ อัตตาตัวตน จากการยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าเสียเป็นส่วนใหญ่

มีการอธิบาย มีการขยายความ มีการตอบคำถามอย่างต่อเนื่อง และก็เป็นที่น่ายินดีที่หลายท่านมีความเข้าใจ และมีการปล่อยวางมากขึ้น ความทุกข์จึงน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด

ในบางส่วน หลายบุคคลที่ได้เข้ามาศึกษาใหม่ในช่วงหลังๆ เพราะมาสนใจ เข้ามาอ่านใหม่ ก็มีจำนวนมาก

ระบบ ได้สอบถามความเข้าใจเป็นพื้นฐานของแต่ละท่านก่อน ก่อนที่จะชี้แนะวิธีการตามจริตของแต่ละคนให้ และมีหลายท่านที่ระบบให้กลับไปอ่านข้อความการรู้จักกลไกการทำงานของขันธ์ห้าในพื้นฐานก่อน ซึ่งเป็นการอธิบายให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของขันธ์ห้าในมุมมองของธรรมชาติ เพื่อทำความเข้าใจก่อน

เมื่ออ่านแล้วมีความเข้าใจ มีการอยากจะให้อธิบายเพิ่มเติม ระบบก็จะอธิบายในวิธีการปล่อยวางให้มากขึ้นไปอีกได้ คือเพิ่มเติมจากพื้นฐานความเข้าใจเดิมต่อขึ้นไปนั่นเอง

หลายๆท่านต้องไปค้นหาข้อความเหล่านี้มาอ่าน มาศึกษา และหลายท่านมีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติมากขึ้น จึงได้มีการอธิบายเพิ่มความเข้าใจเข้าไปอีก และสามารถปฏิบัติได้ ละวางได้ เป็นความเป็นเช่นนั้นเองของขันธ์ห้าได้อย่างเร็วเลยทีเดียว และความทุกข์ที่เคยเกาะกินเพราะความรู้ไม่เท่าทันขันธ์ห้า ก็พลอยกินได้ยากไปด้วย

วันนี้ พี่สุดใจ ก็จะขอนำข้อความพื้นฐานที่จำเป็นมาให้อ่านกันสักนิด เพราะหลายท่านสามารถเข้าใจ ในความหมาย ในคำพูด ในการอธิบายแบบง่ายๆนี้ได้ โดยไม่มีความซับซ้อนให้ต้องไปตีความกันอีก

บางท่านที่ยังไม่เคยได้อ่านมาก่อน ก็ลองมาอ่านเพื่อทำความเข้าใจก่อน ท่านอาจจะได้แนวทางการปล่อยวาง จากข้อความเหล่านี้ก็เป็นได้

ขออนุโมทนากับทุกท่านค่ะ

## โลกนี้...ก็คือละครโรงใหญ่

โลกนี้...ก็คือละครโรงใหญ่ ในกลไกของธรรมชาติ มีกรรมวิบากกรรม เป็นผู้คัดเลือก ให้แต่ละท่านมาเล่นตามบทนั้นๆอย่าง

เหมาะสม ถ้าเลือกได้ ก็คงมีแต่คนอยากเกิดมาในกองเงินกองทอง เกิดมาสวย รวยทรัพย์ เกิดมาสุขสบายกันทั้งนั้น ไม่มีใครอยากเลือกเกิดมาลำบาก เกิดมายากจน เกิดมาพิกลพิการ

แต่.... เพราะไม่มีใครเลือกเกิดได้....ตามอำเภอใจตนเอง ด้วยวิบากกรรมต่าง ๆ ที่ทำไปด้วยความไม่รู้ เป็นผู้จัดสรรให้มาเล่นบทนั้นๆ

ถ้ายังออกจากกรรม วิบากกรรมของแต่ละคนไม่ได้ ก็ยังคงต้องมาเล่นบทบาทต่าง ๆ มากมาย ทั้งบทพ่อ แม่ ลูก ผู้ชาย ผู้หญิง พี่ ป้า น้า อา คนรวย คนจน เจ้านาย ลูกน้อง สวมหัวโขนด้วยยศถาบรรดาศักดิ์ และเล่นกันต่อไป หลายภพ หลายชาติ จนนับไม่ถ้วน ด้วยการวนเวียนมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย ในโรงละครนี้

แม้วันนี้ จะเลือกเกิดไม่ได้

แต่เลือกที่จะ...."ไม่เกิด"...ได้ ..... ถ้าเข้าถึงกลไกของธรรมชาติ

คือ เลือกได้.... ที่จะไม่เกิดอีก เลือกที่จะไม่มาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารอีก

พระพุทธองค์ ท่านพบหนทางของการหลุดพ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ท่านเข้าถึงกลไกของธรรมชาติเหล่านั้น ค้นพบทางที่ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว จึงชี้ทาง บอกทางให้กับผู้ที่มืดบอดด้วยอวิชชา ได้รับรู้ และดำเนินตามท่านเพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏอัน

ยาวนาน

พระอรหันตสาวกทั้งหลาย ดำเนินตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ชี้ทาง และหลุดพ้นจากอวิชชา พ้นจากอุปาทานทั้งหลาย ไม่ต้องมาเวียนเกิดเวียนตายเช่นกัน

แม้ผู้ที่เป็นสาวกของพระพุทธองค์ ดำเนินตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ มีการไตร่ตรองในธรรมนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นอุบาสก อุบาสิกา หรือบุคคลใดๆก็ตาม ก็สามารถเข้าถึงกฎสัจธรรมนี้ได้ หากมีปัญญาเห็นธรรม หรือเห็นจริงในธรรมชาติเหล่านั้น และหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้เช่นกัน

ดังนั้น จึงต้องพุ่งเป้าไปที่ขันธ์ห้าของตนเองเป็นหลัก เพื่อเรียนรู้ให้เชี่ยวชาญในการดับทุกข์ในขันธ์ห้า หมั่นพิจารณาให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเองของทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติ ที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา

มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ เพราะมันทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ มันต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และมันก็ไม่ได้เป็นตัวใครของใครทั้งสิ้น มันจึงบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งตามเหตุปัจจัยนั่นเอง

หากเชี่ยวชาญในการดับทุกข์ในขันธ์ห้า และออกจากอุปาทานทุกข์เหล่านั้นได้

ถือว่าท่านเชี่ยวชาญทุกสาขา

## ทางโลก

ผู้ที่เก่งทางเคมี ท่านก็คือผู้เชี่ยวชาญทางเคมี

ถ้าท่านเก่งทางคอมพิวเตอร์ ท่านก็คือผู้เชี่ยวชาญทางคอมพิวเตอร์

ถ้าท่านเก่งทางการแพทย์ ท่านก็คือผู้เชี่ยวชาญทางแพทย์

ถ้าท่านเก่งทางวิศวกรรมสาขาใดๆ ท่านก็คือผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้นๆ

แต่ผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ ก็ยังคงทุกข์อยู่ ยังคงดิ้นรนเพื่อให้ออกจากทุกข์อยู่ นั่นแสดงว่า ท่านเชี่ยวชาญสาขาไหนไม่สำคัญ แต่ท่านก็ยังคงทุกข์อยู่ ยังคงหาทางดับทุกข์อยู่

แต่ถ้าท่านเชี่ยวชาญในการดับทุกข์ ในการละจากอุปาทานขันธ์ห้า ต้นตอของความทุกข์ และท่านสามารถดับทุกข์ได้ในขันธ์ห้าของท่านเอง

นั่นหมายถึงว่า ท่านเชี่ยวชาญทุกสาขา

เพราะผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆทั้งหลาย สุดท้ายก็ต้องมาออกตรงทางเดียวกัน

ก็คือหาทางดับทุกข์ เพื่อออกจากทุกข์ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น อริยสัจ 4 ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ จึงมุ่งหมายในเรื่องของ ทุกข์ กับการดับทุกข์ เท่านั้น

1. ทุกข์
2. สมุทัย คือเหตุให้ทุกข์เกิด
3. นิโรธคือความดับทุกข์
4. มรรค คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

พระพุทธองค์ตรัสแต่เรื่องของทุกข์ กับการดับทุกข์ ไม่ได้ตรัสเรื่องความสุขเลย ดังนั้นความสุขจริง ๆ จึงไม่มี มีแต่ทุกข์มาก กับทุกข์น้อย เท่านั้น

ทุกข์น้อย มองเห็นได้ยาก จนมองไม่เห็นว่านี่คือความทุกข์ ต้องใช้ระยะเวลานานหน่อยจึงเห็น เลยไปคิดว่า...เป็นความสุข

เหมือนไปเที่ยว ไปร้องเพลงคาราโอเกะ เหมือนไปพักผ่อน ไปสนุกสนาน ไปมีความสุข

แต่พอเหนื่อย เดินเที่ยวเหนื่อย ร้อน อยากกลับบ้าน จากความสุขเมื่อตอนไปเที่ยว กลับเป็นความทุกข์ ด้วยความเบื่อหน่าย อยากกลับแล้วคนอื่นยังไม่กลับ จึงต้องทนรอด้วยความทุกข์นั่นเอง

หรือร้องคาราโอเกะอย่างสนุกสนาน พอร้องไปสัก 3 ชั่วโมง แล้วเริ่มเหนื่อย อยากหยุด อยากพัก เริ่มไม่สนุกเหมือนเมื่อก่อนมาแล้ว แต่ถ้าเขาบอกว่า ให้ร้องเพลงอยู่อย่างนั้น ห้ามหยุด ตลอดทั้งคืน ห้ามเลิก ก็จะเริ่มทุกข์แล้ว เพราะเหนื่อย เพราะง่วง อยากหยุด อยากเลิก แล้วเขา

ไม่ให้เลิก การร้องเพลงนั้น จะกลายเป็นร้องเพลงด้วยความทุกข์ทันที ร้องไปเบื่อไป เมื่อไรจะให้หยุด เมื่อไรจะให้พอ นั่นคือ มีความทุกข์แฝงอยู่แต่แรกแล้ว แต่มันยังไม่เห็น แต่พอเริ่มนาน ความทุกข์เริ่มปรากฏ เริ่มเห็น เริ่มทนไม่ได้ คราวนี้ ก็ต้องเริ่มหาวิชาดับทุกข์มาใช้

ทานอาหารอร่อย เหมือนมีความสุข แต่พออิ่มแล้ว เขาบอกต้องทานอีก ต้องให้หมดจาน ต้องให้หมดหม้อ... เริ่มจะมีความทุกข์แล้ว พอแล้ว ไม่ไหวแล้ว ความทุกข์เริ่มปรากฏ

ดังนั้น สิ่งที่เรียกว่าสุข มันไม่มี มีแต่ทุกข์ กับปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์

นี่เป็นเพียงรูปขันธ์ที่เกี่ยวเนื่องส่งไปในขันธ์ห้านะ

แล้วอื่นๆอีกมากมายรอบตัว จึงมีแต่ทุกข์ ทุกข์ ทุกข์ ทุกข์ ที่มองไม่เห็น ด้วยไม่มีปัญญามองเห็นนั่นเอง

พระพุทธองค์ตรัสรู้ แล้วเห็นทุกข์ เห็นโทษภัยในวัฏฏสงสารแล้ว ท่านจึงตรัสสอน

ว่ามีแต่ทุกข์ กับการดับทุกข์เท่านั้น และมูลเหตุแห่งทุกข์ ก็คือความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้า อุปาทานว่าเป็นตัวตน ของตน นั่นแหละเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนั้น หากจะออกจากทุกข์ ก็ต้องเชี่ยวชาญในการดับทุกข์ ที่เกิดขึ้นในขันธ์ห้าของท่าน ถ้าท่านเชี่ยวชาญในการดับทุกข์ ถือว่า ท่านเชี่ยวชาญทุกสาขา ดังบทความในหนังสือธรรมะ ฝนประปราย ที่กล่าวว่า

**เกิดมาทำไม?**

ในโลกนี้มีวิชาความรู้หลายสาขา
ใครรู้แจ่มแจ้งสาขาใด ก็เป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้น
แต่ผู้ใดรู้แจ่มแจ้งเรื่องความดับทุกข์
ผู้นั้นชื่อว่า เชี่ยวชาญทุกสาขา

**ข้อความดั้งเดิมโดยคุณ MOUNTAIN**

ชีวิตมนุษย์บนดาวเคราะห์โลก เปรียบเสมือนตัวละครที่โลดแล่น เล่นไปตามบท มีโลกเป็นโรงละคร ผู้กำกับทำบทไว้แล้ว เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ภัยพิบัติธรรมชาติที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้นี้ ฉากละครถูกเปลี่ยนแล้วเปลี่ยนอีก เพื่อให้เห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง บทเรียนชีวิตแต่ละบท เป็นเพียงบทละคร ที่มนุษย์ต้องเล่น ไปตามจริต ตามวิบากกรรม และผลสุดท้าย ก็ไม่เหลืออะไรเลย แม้แต่ตัวตนที่เคยยึดมั่นถือมั่น

บทละครตอนอวสาน ของภาพยนตร์เรื่องชีวิตมนุษย์โลก ทุกชีวิตรู้อยู่แก่ใจ สะสมกันไปทำไม ชีวิตดำเนินอยู่เพียงเพื่อประคองชีวิต แล้วใช้ชีวิต ด้วยความไม่ประมาท ระลึกรู้อยู่เสมอว่า ฉากสุดท้ายของชีวิตทุกชีวิตต้องล้มตายกลายเป็นปุ๋ย มันเป็นสัจธรรมที่แน่นอน ไม่มีวันตาย ทุกชาติศาสนา ต้องพบเจอเหมือนกันหมด เมื่อจิตออกจากร่าง(ธาตุสี่ ขันธ์ห้า) ก็ยังคงต้องไปจับร่าง อื่นเพื่อยึดเกาะไว้ รอวันหลุดพ้นได้จริงในที่สุด

จิตที่บางเบา โปร่ง โล่ง สบาย แม้จะเกิดอีก ก็จะได้รับสภาวะจิตเช่นนี้ เพื่อกระทำให้ถึงซึ่งความไม่เกิด คือไม่มีสภาวะของการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ห้า

ตรงกันข้ามกับจิต ที่ยังหนัก เพราะการยึด ไม่ยอมวาง ย่อมพาให้จมดิ่งลงสู่เบื้องล่าง ยิ่งไม่มีกุศลนำพา ทิศทางที่ไปก็คืออบายภูมินั่นเอง

อบายภูมิ น่ากลัวยิ่งนัก ภัยพิบัติธรรมชาติ เป็นเศษเสี้ยวของความน่ากลัวเท่านั้น

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านเหมือนเช่นเคยครับ..

.....

...ขออนุโมทนากับอาจารย์เม้าท์อย่างยิ่งค่ะ กับข้อความเตือนสติข้างต้นที่ได้กล่าวมานี้ บางข้อความ หลายท่านอาจเคยได้ยินได้ฟังมาก่อนแล้ว แต่ปฏิบัติอย่างไร ก็ยังเบาบางจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นไม่ได้สักที เพราะไม่รู้จะเริ่มยังไง เริ่มตรงไหน นั่นเป็นเพราะว่า เรายังหาปมที่มันล็อคไว้ไม่เจอ

เหมือนเชือกเส้นใหญ่ แน่นหนา เริ่มต้นโดยการนำด้ายเส้นเล็กๆหลายๆเส้นมารวมกัน แล้วหมุนจนเป็นเกลียวอัดแน่นจนเป็นเส้นเชือก ยึดเกาะกันเป็นเกลียว แล้วล็อคปมไว้ ถ้าอยากให้เชือกนั้นคลายออก หลุดออกเป็นเส้นเช่นเดิม ก็ต้องหาปมที่ล็อคให้เจอ เมื่อหาเจอแล้ว คลายปมออก แล้วหมุนคลายย้อนกลับไปคนละด้านกับที่ขัน

เกลียวให้แน่น เส้นด้ายเล็กๆ ก็จะค่อยๆคลายหลุดออกจากกัน คืนเป็นเส้น เส้น เส้น ที่ไม่ใช่เชือกอีกต่อไป

เช่นกัน การยึดก็ย่อมต้องหนัก ยิ่งยึดมาก สะสมมาก ความหนักย่อมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะอุปาทานมันไม่รู้จักหยุด ไม่รู้จักพอ มีแต่ต้องสะสมให้มากเข้าไว้ นี่คือกลไกของอุปาทาน

การปล่อย การวาง ก็คือการละอุปาทาน ย่อมเบาบาง จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นไปเรื่อยๆ เพราะสวนทางกับการยึดมั่นถือมั่น

การปล่อยวาง มิใช่การปล่อยปละละเลย แต่เป็นการวางจากภายใน วางด้วยความเข้าใจ คือมีความเข้าใจในกลไกของธรรมชาติของกรรม วิบากกรรมของแต่ละคนที่รายรอบอยู่ ว่าเขาต้องถูกต้องตามกรรม วิบากกรรมของเขาเหล่านั้นเช่นกัน

แม้แต่สิ่งของที่มีอยู่ ใช้อยู่ ก็ยังคงใช้ได้เหมือนเดิม มีอยู่เหมือนเดิม แต่อยู่กันด้วยความเข้าใจ ในสิ่งที่มันเป็นอยู่ บางอันแตก บางอันหัก บางอันหาย ก็ไม่ได้ไปฟูมฟายด้วยความหวงแหนเช่นเคย

อุปาทานขันธ์ห้า มันก็มีปมของมันที่ถูกซ่อนอยู่ เมื่อหาเจอ ก็ย่อมคลายจากความยึดมั่นถือมั่นได้ หากใครหาเจอได้ไว ก็เบาบางจางคลายจากทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว

ก็เพราะรู้เท่าทัน...อุปาทาน...นั่นเอง

## “กฎแห่งกรรม”

กฎแห่งกรรม....ไม่เคยลำเอียง.....ใครทำใครได้ คือ ใครทำอย่างใด ก็จะได้อย่างนั้น

เพราะไม่ว่าใคร...คิดอย่างไร ก็จะได้รับผลนั้นทันทีตามความคิดนั้น ๆ

ทางโลก จึงมีการแก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่น อาฆาตพยาบาทซึ่งกันและกัน โลกจึงมีแต่ความรุมร้อนด้วยเพลิงโทสะ

แต่ในทางธรรม....การให้อภัย การให้ความเมตตาซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้บุคคลนั้น ...ไม่ต้องจมอยู่กับความทุกข์... ที่เกิดจากความคิด และอารมณ์นั่นเองเพราะการคิดอาฆาต พยาบาท คิดมุ่งร้าย คิดจะทำลายกัน บุคคลนั้นก็ได้รับผลไปแล้ว ในขณะนั้น

นั่นคือ มีความทุกข์ มีความร้อนรน มีความขุ่นเคือง มีความหนักหนาสาหัสของความมีตัวตนที่หนักอึ้งเกิดขึ้นในขณะนั้น

ณ ขณะนั้น ณ วินาทีนั้น ณ ปัจจุบันนั้น เขาก็มีความทุกข์ของเขาอยู่แล้ว ตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งตามธรรมชาติ เพราะเมื่อคิดร้ายสารเคมีประเภทความรุมร้อน ก็หลั่งออกมา อารมณ์ก็ขุ่นมัว ร้อนรน นั่นคือบุคคลนั้นกำลังรับทุกข์อยู่แล้ว แต่มองไม่เห็น คือ มองไม่เห็นทุกข์ - คือยังมองไม่เห็นข้อแรกของอริยสัจ 4 แล้วข้อที่ 2 ข้อที่ 3 ข้อที่ 4 จะมีปัญญาเห็นหรือ?

เพราะต้องเห็นข้อ 1 ก่อน ต้องเห็นว่านี่คือ ทุกข์ รู้ว่ากำลังทุกข์อยู่ ความร้อนรนด้วยไฟโทสะ ความร้อนด้วยเพลิงอาฆาตพยาบาท มันเป็นข่ายทุกข์ มันเป็นความทุกข์ เมื่อเห็นข้อ 1 ว่ากำลังทุกข์อยู่ จึงจะขนขวายหาเหตุแห่งทุกข์ หาทางดับทุกข์ แล้ว ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์นั้น แต่.. ขณะที่กำลังทุกข์ ร้อนรนกันอยู่ จะมีปัญญาพิจารณาหรือไม่ ว่ากำลังปรุงทุกข์ทิ่มแทงตนเองกันอยู่

ในทางธรรมะจึงมีการให้เปลี่ยนความคิด เพื่อจะได้ไม่ต้องไปทุกข์กับอารมณ์เหล่านั้น หากคิดพยาบาท อย่าเลย ให้คิดเมตตากันดีกว่า หากคิดริษยา อย่าเลย ให้มีมุทิตาจิต (พลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี) กันดีกว่า

นี่คือ ทางธรรมะก็มีทางออกให้ มีทางแก้ไขผู้ที่กำลังทุกข์อยู่ ให้เห็นทางออกจากทุกข์ คือมีเมตตากันและกัน มีความเข้าใจ มีการให้อภัย ความร้อนรนด้วยเพลิงโทสะทั้งหลายก็จะกลายเป็นความสงบเย็น

สิ่งที่ได้กล่าวไว้อย่างต่อเนื่องก็คือ การไม่ส่งจิตออกไปนอกตนเอง ไม่ส่งจิตออกไปตัดสินใคร มุ่งเน้นให้เห็นการปรุงแต่งของอุปาทานในขันธ์ห้าของตนเองเท่านั้น มุ่งที่จะพัฒนาความสามารถในการเห็นความว่าง ว่างจากยึดมั่นในอัตตาตัวตน ว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ห้า ที่คิดว่าเป็นตัวตน ของตน

ดังนั้น การไปมองที่ขันธ์ห้าคนอื่น การไปคาดคะเน การไป

ประเมินปัญญาของคนอื่นนั้น มันเป็นการเห็นผิดตั้งแต่ทีแรก นั่นคือ ....มองออกไปไกลจากขันธ์ห้าของตนนั่นเอง

ดังนั้น หากทุกท่านที่ได้ศึกษาธรรมะเพื่อการละวางอัตตาอย่างถ่องแท้ เห็นตามธรรมของพระพุทธองค์ที่กล่าวไว้ ให้พิจารณาว่าขันธ์ห้านี้มิใช่ตัวตน ของตนแล้ว ท่านย่อมไม่ไปชี้ผิด ชี้ถูก กับใครทั้งสิ้น เพราะทุกคนมีวิบากกรรม ที่ติดตัวมากันทั้งนั้น มีสติปัญญา มีการพิจารณาไตร่ตรองด้วยสติสัมปชัญญะ ตามแต่กรรม วิบากกรรมของแต่ละท่านเอง

หากเราลองมองย้อนกลับไป เวลาเราพบคนที่เขายังนับถือต้นไม้ใบหญ้า นับถือก้อนหินก้อนดิน เราจะคิดว่า ทำไมเขาไม่มีปัญญา มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นมันไร้สาระ มันช่วยไม่ได้จริง มันเป็นสิ่งที่ผิด มันไม่ใช่ทางหลุดพ้น แต่คนกลุ่มนั้น เขาย่อมมองเห็นว่าเขาทำถูกต้อง มองเห็นว่านี่คือสิ่งที่ดีที่สุดของเขาแล้ว เพราะเขามีปัญญาแค่นั้น มีวิบากอย่างนั้น ต้องเกิดมาอยู่ในถิ่นที่มีความเชื่อแบบนั้น ซึ่งเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยนความเชื่อเขาเหล่านั้น

หากท่านเป็นห่วง อยากช่วยเหลือ อยากเปลี่ยนแปลงเขาเหล่านั้น ท่านก็เป็นทุกข์เอง เพราะความทุกข์มันเกิดอยู่ในขันธ์ห้าของท่าน แล้วยื่นออกไป ทั้ง ๆ ที่ไปเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้เลย

ท่านจึงต้องใช้ปัญญาเพื่อพิจารณาแล้วปล่อยวาง ให้เห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นเองตามเหตุปัจจัย สติปัญญาของเขามาได้...เท่ากับวิบากของเขาเท่านั้น

หากท่านมองไปยังจุดอื่นๆในปัจจุบัน มีผู้คนหลั่งไหลเข้าไปยังจุดต่าง ๆ มากมาย มีหลากหลายวิธีการปฏิบัติ หลากหลายสำนักมากมาย แต่ละที่ แต่ละแห่ง ก็มีการมุ่งเน้นปฏิบัติเพื่อการออกจากวัฏฏะสงสารทั้งสิ้น แล้วแต่จะเป็นรูปแบบ หรือวิธีใดๆ

นั่นก็มิได้หมายความว่า เขาเหล่านั้นคิดผิดหรือคิดถูก แต่มันถูกต้องตามจริต ตามปัญญา ตามกรรม วิบากกรรมที่ส่งมานั่นเอง

ดังนั้น อย่าได้ไปมองว่าคนนั้นโง่ คนนี้ฉลาด เราคิดถูก เขาคิดผิด หรือมีมุมมองใดๆ ที่จะทำให้เกิดการเปรียบเทียบขึ้นมา เพราะทุกคน ต้องรับผิดชอบดวงจิตของตนเอง ต้องหมั่นพิจารณาไตร่ตรอง ต้องปฏิบัติจนเห็นความเบาบางจางคลายจากการยึดมั่นถือมั่นด้วยตนเอง และที่สำคัญ ห้องเรียนของท่านคือขันธ์ห้าขันธ์นี้ ต้องหมั่นที่จะพิจารณาขันธ์ห้าของท่าน เพื่อการปล่อยวาง ละการยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ของท่านเอง

ไม่ต้องไปช่วยขันธ์ห้าอื่นๆเขาปล่อยวางหรอก เพราะช่วยกันไม่ได้ ของใครของมัน ได้แต่เพียงชี้แนะแนวทางให้ได้เท่านั้น

แต่ละท่าน ก็ต้องทำเอาเอง

ดังนั้น การเข้ามารับรู้ เข้ามารับทราบ ในกฎธรรมชาติที่ได้ถ่ายทอดไว้นี้ ท่านต้องนำไปพิจารณาไตร่ตรองด้วยตัวท่านเอง แล้วลองนำไปปฏิบัติ เมื่อผลการปฏิบัติออกมาแล้ว ท่านก็จะทราบได้ว่าท่านมาถูกทางหรือไม่? เพราะทุกอย่างเป็นปัจจัตตัง ที่ท่านเท่านั้นจะรู้เอง เห็นเอง และสัมผัสเอง

ขออนุโมทนากับทุก ๆ ท่านค่ะ

## อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน

ขันธ์ห้า มิได้เป็นตัวตน มิได้เป็นตัวใคร เป็นเพียงการรวมกันของธาตุทางธรรมชาติ แล้วมีอุปาทานขันธ์ห้าเป็นยางเหนียวยึดเหนี่ยวกันไว้เท่านั้น

พระพุทธองค์ ท่านตรัสรู้แล้ว ท่านเห็นแล้ว ท่านนำมาบอกแล้ว ว่ามันไม่ได้เป็นตัวใครของใคร เป็นธรรมชาติทั้งสิ้น เพียงแต่ปัญญามนุษย์ จะเข้าใจได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้น น้อยคนนักที่จะเข้าใจได้จริง จะเห็นได้จริงอย่างที่กล่าวไว้ ถ้าเข้าใจได้จริง เห็นได้จริง ก็จะไม่ไปอุปาทานว่าขันธ์ห้าเป็นตัวเรา สิ่งต่างๆ เป็นของๆ เรา ความทุกข์ก็จะไม่เกิด ความโศกเศร้าโศกา ความร่ำไรรำพันก็จะไม่เกิด ความแห้งใจ ความวิปโยคโศกเศร้าทั้งหลายก็จะไม่เกิด

เพราะไม่มีตัวตนของผู้ที่จะรับทุกข์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น...นั่นเอง

เมื่อมีตัวเราที่ไหน ทุกข์ที่นั่น
เพราะทุกข์เกาะได้ที่ตัวเรา
พระพุทธองค์สอนแค่ 2 อย่างเท่านั้นในอริยสัจ 4
คือสอนเรื่องทุกข์ กับการดับทุกข์
**ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค**

**ทุกข์** - ขั้นตอนแรกต้องเห็นก่อนว่า กำลังทุกข์อยู่

**สมุทัย** - เมื่อรู้ว่ากำลังทุกข์อยู่ จึงจะหาสาเหตุแห่งความทุกข์ได้ว่ากำลังทุกข์เรื่องอะไรอยู่ ที่กำลังร้อนรนอยู่นี่ กำลังเสียใจอยู่นี่ มาจากเรื่องอะไร คือหาเหตุแห่งทุกข์ให้เจอ

**นิโรธ** - คือความดับทุกข์ ดังนั้นเมื่อหาสาเหตุของความทุกข์เจอแล้ว ก็ไปดูว่า ทางที่จะดับเหตุแห่งทุกข์ได้นั้น มีอะไรบ้าง คราวนี้ต้องพึ่งพระธรรมคำสั่งสอน ต้องอาศัยธรรมะเป็นเครื่องนำทาง จึงจะมีปัญญาดับทุกข์ได้ ไม่ใช่ดับทุกข์ทางโลกชั่วครั้งชั่วคราว แล้วมันก็จะกลับมาทุกข์ใหม่ แต่พระธรรมคำสั่งสอนได้ชี้ทางแห่งการดับทุกข์ไว้ให้แล้ว ดับที่ขันธ์ห้า ดับที่อุปาทานว่าเป็นตัวเราของเรานั่นเอง

**มรรค** - คือการปฏิบัติ เพื่อการพ้นทุกข์ คืออริยมรรค 8 ประการ เพื่อเข้าสู่ทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง คือพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานทั้งปวงนั่นเอง

ดังนั้น ถ้ารู้ว่าจุดมุ่งหมายที่เป็นแก่น ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ทรงสั่งสอน ทรงชี้ทางสว่างให้กับเวไนยสัตว์ มีแค่นี้ มีแค่เรื่องของ

ทุกข์ กับการดับทุกข์แค่นี้ มีแค่ให้หลุดพ้นจากอุปาทานขันธ์ห้า ละการยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนแค่นี้

มีแค่นี้ ออกแค่นี้ ทำได้เดี๋ยวนี้ ก็หายทุกข์เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องใช้สถานที่ไหน มันอยู่ในขันธ์ห้าของแต่ละท่านเท่านั้นไม่มีใครช่วยใครได้อย่างแท้จริง นอกจากแค่ชี้แนะ อธิบาย ขยายความเท่านั้น ที่เหลือนอกนั้น ท่านต้องทำของแต่ละท่านเอง แม้แต่พระพุทธองค์ ท่านยังช่วยใครให้บรรลุธรรมไม่ได้เลย ท่านเป็นเพียงผู้ชี้แนะเท่านั้น ถ้าใครเข้าใจ ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องตรง ตามแนวทางนั้น ไม่นานก็พ้นทุกข์

อย่างสมัยพุทธกาล เทศนาธรรมแต่ละครั้ง มีผู้บรรลุธรรม มีผู้มีดวงตาเห็นธรรม มากมาย มีทั้งภิกษุ มีทั้งภิกษุณี มีทั้งอุบาสก มีทั้งอุบาสิกา มีทั้งฆราวาสที่มาฟังธรรมในแต่ละครั้ง และทุกคน ก็นำขันธ์ห้ามาเป็นเครื่องมือเพื่อเรียน เพื่อรู้ เพื่อละ เท่านั้น มิได้แบกอุปกรณ์อื่นๆมาช่วยเลย

การเรียนรู้ก็ไม่ได้ท่องจำมากมาย ไม่ได้รู้ในพระไตรปิฎกมากมาย หรือบางคนรู้แค่ตัวเองกำลังทุกข์อยู่เท่านั้น ไม่ได้รู้หนังสือ ไม่เคยได้ยิน ไม่เคยได้ฟังธรรมะด้วยซ้ำไป แล้วทำไม พอมารับฟัง พระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ทรงชี้ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์ ทรงชี้แนะทางออกจากทุกข์ คือการละอุปาทานเหล่านั้น

ผู้ปฏิบัติตามแล้วเกิดเห็นจริง เห็นโทษภัยในวัฏฏสงสาร เห็นว่าเป็นเพราะไปอุปาทานว่าขันธ์ห้าว่าเป็นตัวเรา ความทุกข์นี้จึงเป็นของ

เราไปด้วย พบว่าเหตุแห่งทุกข์ เพราะความมีตัวเรานั่นเองเมื่อพบเดี๋ยวนั้น ละเดี๋ยวนั้น ก็บรรลุธรรมเดี๋ยวนั้น ณ ที่นั้น

จึงมีผู้บรรลุธรรมมากมาย ในสมัยพุทธกาล

ในสมัยนี้ล่ะ เรียนรู้กันจนมากมาย หนังสือธรรมะเป็นตู้ เป็นตั้ง เต็มลัง เต็มกล่องมากมายไปหมด อ่านมากมายแค่ไหน ก็จะเป็นเพียงแนวทางเท่านั้น ถ้าไม่ปฏิบัติก็จะไม่เห็นจริง จะออกจากทุกข์ไม่ได้จริง เราจึงยังเห็นคนมีธรรมะมากมาย ดูเหมือนมีความเข้าใจ แล้วทำไมเขายังทุกข์อยู่ นั่นเป็นเพราะ ยังเข้าใจไม่ถึงแก่น ยังตีไม่ตรงจุดนั่นเอง

วันนี้ เราลองมาลองจำกัดพื้นที่ให้แคบลงดีไหม? เราจะใช้แค่ขันธ์ห้าเท่านั้นเพื่อการเรียนรู้ให้แตกฉาน ให้รู้เท่าทันกลไก การหลอกใช้ของอวิชชา

เรา แค่ดูเข้าไปในขันธ์ห้า ..... กางตำรา.... เรียนรู้มันทีละขั้นตอน....ทำความรู้จักกลไก .... เข้าใจ **...**แล้วปล่อยวาง...จากอุปาทานในขันธ์ห้าเหล่านั้น ไม่ยากเกินไป .... แม้จะไม่ง่ายเสียทีเดียว แต่จะสัมผัสถึงความเบาบางจางคลายจากความทุกข์ได้ ... ในเวลาอันรวดเร็วทีเดียว ซึ่งมีพยานมากมาย ที่เบาบางจากทุกข์ได้ในเวลาอันรวดเร็ว

วันนี้ เราลองมาเรียน ในห้องเรียนขันธ์ห้า ที่ทุกคนแบกกันมานานแสนนาน..... ดีไหม?**..**

**ประโยชน์ตน**คือ ออกจากขันธ์ห้าได้โดยความเข้าใจกลไกของอุปาทาน

**ประโยชน์ท่าน**คือ ขันธ์ห้าก็จะมีการทำงานโดยระบบ โดยแผนที่วางไว้ เพื่อช่วยเหลือภัยพิบัติ นั่นเอง

ถ้าจะเทียบเคียงกับการเกิดมาตามกรรม วิบากกรรม ตามเหตุปัจจัยที่ส่งมา ก็จะเป็นดังนี้

เหมือนคนธรรมดาๆ ไม่สนใจธรรมะ ไม่สนใจปฏิบัติ เที่ยวสนุกสนานไปวันๆ แต่เมื่อไรที่เขามีความทุกข์ โศกเศร้า เสียใจ คับแค้นใจ เขาก็จะหาทางที่จะออกจากทุกข์นั้นๆ ซึ่งมีหลายวิธี เที่ยวเตร่หาเพื่อนฝูง หรือทำสิ่งใดๆในทางโลก เพื่อที่จะหาทางดับทุกข์ในขณะนั้นให้ได้ ซึ่งก็สามารถทำได้ แต่เป็นการชั่วคราว แล้วทุกข์ก็เกิดขึ้นอีก

แต่หากคนคนนั้น มีปัญญา แล้วเกิด แอ๊ะ...ในทุกข์ที่เกิดขึ้น ว่าทำไมเราจึงต้องทุกข์ ทำไมคนเราจึงต้องพบเจอแต่ความวุ่นวาย ทุรนทุราย แล้วทางไหนจะทำให้เบาบางจางคลายจากทุกข์ได้

นั่นแหละ เมื่อเขามีคำถาม เขาก็จะค้นหาคำตอบ หาคำอธิบาย ทดลองปฏิบัติ และพบหนทางที่จะดับทุกข์ ด้วยความเข้าใจในธรรมะ หรือธรรมชาติ เขาคนนั้น ก็จะสามารถออกจากทุกข์ได้อย่างถาวร

เช่นเดียวกัน เมื่อเราไม่เคยรู้ถึงเหตุปัจจัยเก่าที่เคยสร้างไว้ เมื่อมาปรากฏในชาตินี้ ความทุกข์ ความไม่สมหวัง ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ การถูกโกง การถูกเอารัดเอาเปรียบ การเจ็บป่วย ความร้อนรน กระวนกระวาย ความไม่มีลาภ ความเป็นผู้อาภัพในทรัพย์สิน

ปัจจัย สิ่งเหล่านี้ หากเราไม่เข้าใจกฎแห่งกรรม ไม่เข้าใจเหตุปัจจัยที่สร้างไว้เอง มาหลายภพหลายชาติ ไม่เข้าใจกลไกของธรรมชาติที่ต้องส่งมาให้ตามเหตุปัจจัยที่ได้สร้างไว้นั้น ก็จะตีอกชกหัว โทษดินฟ้า โทษเทวดา โทษโชคชะตา โทษโน่นโทษนี่ ขอให้มีผู้ที่จะรับผิดชอบเป็นใช้ได้ เคยคิดบ้างไหม ว่าเหตุปัจจัยที่ส่งให้มาเป็นอย่างนี้นั้น มันมาจากไหน มันมาอย่างไร?

มันมาจากความไม่รู้ จากการยึดมั่นถือมั่น ว่ายังมีฉัน มีแก มีเรา มีเขา มีนั่น มีนี่ นั่นแหละ ที่มันเป็นตัวเก็บ เป็นตัวประมวลผล เป็นตัวส่งให้มายืนอยู่ ณ วันนี้

เพราะยังมีอุปาทาน ว่ามีตัวตน มีของตน มีตัวเรา มีตัวเขา จึงยังต้องวนเวียนอยู่ในอุปาทานเหล่านี้ หาทางออกไม่ได้ ความไม่รู้จริง จึงไปอุปาทานว่าขันธ์ห้านี้ มีตัวเรา เป็นตัวเรา จึงทำเพื่อตัวเรา เก็บไว้ให้ตัวเรา

ธรรมชาติ ก็ต้องรวมดินน้ำลมไฟ ให้เกิดใหม่อยู่เรื่อยๆ เพื่อให้ตัวอุปาทาน มีที่อยู่ ที่อาศัย จึงต้องเกิดใหม่ ซ้ำซากอย่างนี้ แล้วเมื่อไรจะเห็นจริงสักที ว่ามันไม่ได้มีตัวเรา หรือตัวใครทั้งสิ้น

ถ้าเห็นได้ ว่าไม่มีใครเกิดขึ้น ไม่มีใครดำเนินอยู่ หรือไม่ได้มีใครตายไป เป็นกลไกของธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวธรรมนั้นๆ ทุกอย่างล้วนเป็นกระแสธรรมชาติที่ไหลไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ เพียงแต่อุปาทานมันมาหลอกว่ามีตัวเรา ให้เข้าไปยึดธรรมชาติว่าเป็นตัวตน นั่นแหละ เมื่อไปหลงกล ติดกับ ก็เลยออกจากอุปาทานไม่ได้

ออกจากตัวตนไม่ได้นั่นเอง

พอมีตัวตน พอมีตัวเรา การเก็บสะสมก็เริ่มขึ้น การมีบุญ มีบาป มีกรรม วิบากกรรม ก็เริ่มเกิดขึ้น ความทุกข์ ความสุข จึงเริ่มมีขึ้น นับจากนั้น

ธรรมชาติไม่เคยลำเอียง ยุติธรรมที่สุด ทำไว้อย่างไร ก็ส่งคืนให้อย่างนั้น จึงยังต้องส่งให้เวียนเกิด เวียนตาย เวียนมาใช้ความเป็นตัวเรา สืบทอดทุกชาติไป

ถ้าอินทรีย์แก่กล้า มีปัญญาเห็นธรรมของพระพุทธองค์ได้ แล้วเริ่ม แอ๊ะ...ว่า.... หรือ....มันไม่มีตัวเรา หรือ...มันไม่ได้มีตัวใคร อย่างที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้จริงๆ

พระพุทธองค์ท่านทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์...ในกฎของธรรมชาติ ที่มันไม่ได้เป็นตัวใครของใคร เมื่อนั้น ท่านอาจจะมองเห็นทาง ที่พระพุทธองค์ท่านทรงชี้ไว้ ว่าไม่ได้มีตัวใครของใครในขันธ์ห้าเหล่านั้นเลย ทางที่จะออกจากสังสารวัฏอันยาวนาน ก็จะเริ่มมองเห็นรำไร เมื่อตั้งเป้าให้ตรงไปที่การละอุปาทานขันธ์ห้าเหล่านั้น นั่นเอง...

กฎของธรรมชาติ เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ความที่มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ผู้ที่รู้ ผู้ที่เห็นจริงในธรรมชาติ ก็จะเข้าใจในความที่มันเป็นธรรมชาติ ไม่ได้เป็นตัวใครของใคร แล้วเห็นความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา จึงไม่ไปบังคับบัญชา ให้มันต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ อย่างที่ต้องการ เพียงแต่คอยดูการเกิดขึ้น การ

ตั้งอยู่ และการดับไป ที่เกิดขึ้นในกลไกของขันธ์ห้า แล้วพิจารณาเห็นสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริง

ความจริง ธรรมชาติเป็นของที่มองเห็นได้ง่าย ไม่ได้สลับซับซ้อนมากมาย เพียงแต่จะมีใครมองเห็นความง่ายเหล่านั้นบ้างเท่านั้น

ไม่เคยมีใคร เป็นเจ้าของอะไรอย่างแท้จริง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับอุปาทาน อุปาทานว่านี่เป็นตัวเรา นั่นเป็นของเรา แท้จริงมันไม่ใช่ของใครเลย เป็นของธรรมชาติ ที่ถูกอุปาทานยึดไว้เท่านั้นอุปาทานที่เป็นยางเหนียว ยึดเหนี่ยวให้ต้องมีขันธ์ห้า วนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสารไม่มีวันสิ้นสุด ทั้งที่ความจริงแล้ว ไม่ได้มีของใครทั้งสิ้น ทุกอย่างเป็นของธรรมชาติ

ทุกอย่างต้องคืนสู่ ธรรมชาติทั้งหมด

มันเป็นการประกอบกันขึ้นตามเหตุปัจจัย ณ ชั่วขณะหนึ่งๆ แล้วเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยที่มาผลักดัน มีเพียงอุปาทานเท่านั้นที่เกิดขึ้น แล้วเห็นผิดคิดว่าเป็นตัวเราของเรา ความทุกข์จึงต้องเกิดขึ้นเพราะมีอุปาทานนั่นเอง มารู้จักอุปาทาน กันสักนิด...อย่างเช่นที่เห็นง่ายๆกับ....เหตุแห่งทุกข์

เมื่อ 3ปีก่อน ในไร่ที่ซื้อไว้นานแล้ว ไม่ได้มีต้นมะม่วงอยู่ พอมาวันนี้ได้พบว่า มีต้นมะม่วงเกิดขึ้น ออกดอกออกผลเต็มต้น ซึ่งเกิดขึ้นมาตามเหตุ ปัจจัย คนเดินผ่านไร่ทิ้งเม็ดมะม่วงไว้ในที่เรา แล้วมันงอกขึ้นมาเองตามเหตุปัจจัย คือมีเม็ดมะม่วง มีดิน มีน้ำ มีอากาศ

เพียงพอ  มันก็งอกของมันเอง แต่อยู่ในที่ของเรา มันก็เลยเป็นของเรา ไปโดยปริยาย กระบวนการความทุกข์เริ่มเกิด เมื่อมีเหตุแห่งทุกข์ปรากฏ

มะม่วงต้นเดียว ทำให้คนทุกข์ได้ พอกลับมาบ้าน ก็ห่วงต้นมะม่วง กำลังออกลูกจะมีใครแอบมาสอยไปไหม? คนเดินผ่านจะลักขโมยมะม่วงของเราหรือเปล่า เราจะล้อมรั้วดีไหม คนจะได้ไม่เดินผ่าน มะม่วงจะได้ไม่หาย กลับมานอนครุ่นคิด ฟุ้งซ่านไปสารพัด ด้วยความกังวล อยู่ห่างจากไร่แสนไกล แต่ความทุกข์ตามกลับไปด้วย เพราะเกิดขึ้นในขันธ์ห้า ปรุงแต่งในขันธ์ห้า

ต้นมะม่วง มันก็ยังคงเป็นต้นมะม่วงอยู่อย่างนั้น มันไม่ได้เป็นของใคร มันเติบโตตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติ มันเป็นของธรรมชาติ มันไม่ได้เป็นของใคร และมะม่วงก็ไม่รู้ด้วยว่า มันได้ทำให้ใครทุกข์บ้าง หากแต่บุคคลนั้น ไปยึดด้วยอุปาทานว่ามันเป็นของเรา อยากบังคับบัญชาให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วบังคับไม่ได้ ก็ต้องทุกข์ไปเป็นธรรมดา

เมื่อก่อนไม่มีทุกข์ เพราะยังไม่มีต้นเหตุให้ทุกข์ พอมะม่วงต้นนี้เกิดขึ้นมา อุปาทานเกาะทันที ว่าเป็นของเรา กระบวน การทุกข์ สุขก็เกิดขึ้นทันที เห็นต้นมะม่วงทีไร ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ที่เห็นมันเติบโตออกดอกออกผล มีความสุข...กับมะม่วง ต้นนั้น ทั้งที่ไร่ข้างๆปลูกเป็นร้อยต้นก็ไม่ใส่ใจไปสุขไปทุกข์กับของเขา เพราะนั่นไม่ใช่...ของ

เรา...

ผลมะม่วงหายไป ทุกข์อกทุกข์ใจ แค้นเคือง ความทุกข์ มีขึ้นจากเหตุมะม่วงต้นนั้น

นี่คือความเป็นธรรมดา ของอุปาทาน ที่หลงยึดมั่นถือมั่น ว่านั่นเป็นเรา นั่นเป็นของเรา หากยังเห็นว่านั่นเป็นเรา นั่นเป็นของเรา การที่จะออกจากทุกข์ ย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ นี่คือเรื่องที่มองเห็นง่าย ๆ ว่าทุกข์เกิดขึ้นได้เพราะ...อุปาทาน หากผู้ที่เข้าใจ ไม่อุปาทาน ก็จะไม่ทุกข์กับสิ่งนั้น มีขึ้นมาเองก็ดีแล้ว ไม่ต้องเสียเวลาไปปลูก ให้ผลได้กินบ้างก็ดีแล้ว หายไป หรือคนอื่นเอาไปกินบ้าง ก็เป็นธรรมดา เพราะว่าไม่มีใครเฝ้า คนเขาก็มาสอยไปกินเป็นธรรมดา

อย่างนี้ เข้าใจในความเป็นอย่างนั้นเองของธรรมชาติ ไม่ไปอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นมากนัก ก็ไม่ทุกข์เพราะเหตุนั้น

ถ้าเราเข้าใจขันธ์ห้า รู้จักอุปาทาน ก็จะไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานเหล่านั้นมากนัก มีได้ เป็นได้ เกิดขึ้นได้ แต่ไม่ไปยึดกับมัน หากยึดมาก ก็ทุกข์มาก ยึดน้อย ก็ทุกข์น้อย ไม่ยึด ก็ไม่ทุกข์ มันขึ้นอยู่กับอุปาทาน นั่นเอง

อุปาทาน ไม่ใช่สิ่งที่จะมองเห็นกันได้ง่ายๆ แต่หากมีความเข้าใจ ก็ไม่ใช่สิ่งที่จะมองเห็นได้ยากเลย หากมีความเข้าใจกลไกของธรรมชาติ รู้เท่าทันขันธ์ห้า ก็จะเห็นโฉมหน้าของ...อุปาทาน

อยู่กับอุปาทานทุกวัน แต่ไม่เคยเห็นมันเลยสักครั้ง เพราะมัน... อุปาทานว่านี่เป็น..ตัวเรา นั่นเป็น..ของเรา จึงมีตัวเรา และของเราอยู่ตลอดเวลา เชื่อตามที่อุปาทานมันหลอกไว้ หลงยึดในความมี ความเป็นเหล่านั้น จึงมีคนมากมายที่ทุรนทุรายไปกับความอยากได้นั่น อยากได้นี่ ความอยากมี ความอยากเป็น หรือความไม่อยากมี ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้

เมื่อไม่ได้อย่างที่ต้องการ ก็....อุปาทานทุกข์กันไป

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในโลกเราทุกวันนี้ ซึ่งก็เป็นไปตามกลไกของธรรมชาติ

ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดไม่ทุกข์ นั่นเอง

ธรรมะ ธรรมชาติ มีหนึ่งเดียวไม่เคยแบ่งแยก มีแต่อวิชชา คือความไม่รู้เท่านั้นที่เป็นตัวแบ่งแยก ให้มีการเปรียบเทียบ ให้มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูง ให้มีการแข่งขันกันในความรู้ ในศาสตร์ทั้งหลายทั้งปวงที่แต่ละคนเชี่ยวชาญ แต่โดยความเป็นธรรมชาติแล้ว ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความคิดเห็นของใครคนใดคนหนึ่ง มันเป็นอย่างนั้นเองตามธรรมชาติ

ถ้าเห็นพระอาทิตย์ขึ้น คนหนึ่งเข้าใจว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก และมันต้องขึ้นอย่างนี้ทุกวัน แต่อีกคนเข้าใจว่า พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันตก และมันจะขึ้นทางทิศตะวันตกทุกวัน อีกคนคิดว่าขึ้นทางทิศเหนือ และมันจะขึ้นทางทิศเหนือทุกวัน ไม่ว่าใครจะคิดอย่างไร ไม่ว่าจะสมมุติทิศนั้นว่าชื่ออะไรด้วยความเข้าใจที่แต่

ละคนมี ก็จะยึดมั่นว่าสิ่งที่ตนเข้าใจนั้นถูกต้อง ของผู้อื่นนั้นไม่ใช่ ดังนั้น ต่างฝ่ายต่างก็มุ่งที่จะให้คนอื่นมาเชื่อในสิ่งที่ตนเองเข้าใจ

แม้จะทุ่มเถียงกันไปมาอย่างไร พระอาทิตย์ ก็ต้องขึ้นทางทิศนั้นอยู่ดี ไม่ว่าคนจะเรียกทิศนั้นว่า ตะวันออก ว่าตะวันตก ว่าเหนือ ว่าใต้ พระอาทิตย์ไม่ได้สนใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร มันยังคงทำไปตามธรรมชาติ

คนสามคนยังทุ่มเถียงกันไม่สิ้นสุด ความทุกข์ ความสุข ความร้อนรนกระวนกระวายก็จะยังเกิดกับบุคคลเหล่านั้นต่อไป เพราะต่างต้องการให้เป็นไปตามความเห็นของตน ความทุกข์จึงเกิดขึ้นเพราะอุปาทาน ยึดในสิ่งที่เราเข้าใจว่าสิ่งนั้น มันถูกต้องแล้ว

ดังนั้น การตัดสินสิ่งหนึ่งสิ่งใดจากมุมมองของตนโดยไม่รู้จริงตามธรรมชาติ ก็ย่อมมีแต่ว่า จะต้องมีข้างใดข้างหนึ่งผิด ข้างใดข้างหนึ่งถูกอยู่ตลอดเวลา และการทุ่มเถียงกันก็ไม่มีวันสิ้นสุด

ดังนั้น สิ่งที่ควรทำก็คือ ดูเข้าไปในสภาวะจิตขณะนั้น ขณะที่มีการทุ่มเถียงกัน มีการตัดสินลงความเห็น ขณะที่มีการวิพากษ์วิจารณ์ หรือขณะที่มีการกล่าวถึงบุคคลอื่นๆอยู่นั้น สภาวะข้างในกำลังมีความรู้สึกแบบใด ร้อนรนไหม ขึ้นลงด้วยแรงโทสะ โมหะไหม?

หากมีความร้อนรุ่มในสภาวะจิตในขณะนั้นๆ ควรจัดการกับสภาวะจิตของท่านก่อนสิ่งอื่นใด เพราะเรื่องนี้เร่งด่วนและจำเป็นที่สุดสำหรับท่าน ไม่จำเป็นต้องไปจัดการกับสภาวการณ์ภายนอกเลย

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงมีหลากหลายวิธีตามแต่จริตของแต่

ละบุคคลนั้น จึงไม่มีการปฏิบัติแนวทางใดดีกว่ากัน ทุกแนวทางเป็นไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลนั่นเอง

การแบ่งแยก การเอาความเห็นของตนเองตัดสิน จึงมิได้ไปเปลี่ยนแปลงความเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติได้ เพราะไม่ว่าใครจะเข้าใจว่าพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศใดก็ตาม

พระอาทิตย์ก็ยังคงขึ้นอยู่อย่างนั้น ..... นั่นเอง

## สมมุติ คือความว่าง

**ว่างโดย....สมมุติ**

โลกเราทุกวันนี้ ยึดติดอยู่กับสิ่งสมมุติ และยึดในสมมุตินั้น จึงถูกขังอยู่ในกรอบของสมมุติจนดิ้นไม่หลุด ถ้าอยู่เหนือสมมุติได้ ก็จะเป็นอิสระจากสิ่งที่มาบีบบังคับ กักขังเราไว้ เราลองมารู้จักสมมุติกันสักนิด อาจจะเปิดมุมมองให้เห็นความเป็นธรรมชาติได้มากขึ้น

สมมุติชื่อ ชื่อโดยสมมุติ... เราเกิดมา ก็ไม่ได้มีชื่อมาก่อน แม่ตั้งชื่อให้ว่า **....** สมชาย

นับจากวินาทีนั้น สมชาย มีความหมายที่สุด สำหรับขันธ์นี้ พอเริ่มจำความได้ แม่เรียกขานชื่อนี้ เราจะยึดทันที เอาสมมุติคำว่าสมชายมาทาบที่ตัวเรา นั่นเท่ากับว่า คำว่า...สมชาย...ขังเราไว้เรียบร้อยแล้ว ตัวหนังสือไม่กี่ตัว มีอิทธิพลกับสุขทุกข์ได้ถึงเพียงนี้เชียวหรือ

ใครเอ่ยชื่อสมชายเก่ง ยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ ภาคภูมิใจมีความสุข

ใครเอ่ยชื่อ สมคิดเก่ง ก็จะไม่สนใจ เพราะไม่ได้บันทึกไว้ว่าเป็น เรา

ทะเลาะกับเพื่อน มายืนชี้หน้าแล้วด่าว่า สารพัดคำพูด เรา โมโหตาลาย พอสุดท้ายพูดว่า ระวังไว้เหอะ..สมพร อาการโมโหหายไป อ๋อ...ด่าผิดคน เข้าใจผิดคิดว่าเราเป็นสมพร

ความจริง ด่าแล้วชี้หน้าด้วย ไม่ผิดคนหรอก แต่เรียกผิดชื่อเท่านั้น

ความทุกข์ไม่เกิด  เพราะไม่ได้ด่า...สมชาย สมพรไหนก็ไม่รู้

เพราะมีตัวตนของสมชาย หากเอ่ยชื่อนี้จะมีความหมายมากเลย หรือเดินไปได้ยินคนเอ่ยชื่อแว่วๆว่า สมชาย แล้วหันไปซุบซิบนินทากัน เอาไปคิด เอาไปกังวล ว่าเรานินทาเราเรื่องอะไร ทุกข์ไปหลายวัน พอไปถามคนนั้น เขาบอกว่า อ๋อ..พูดถึงสมชายขายไก่ย่างหน้าปากซอย เอาไก่ย่างมาให้ไม่ครบตามจำนวนเงินทุกที

เฮ้อ...โล่งไป ทำเอาทุกข์ กังวลเสียหลายวัน ที่แท้นินทาสมชายไก่ย่างนั่นเอง

ทุกข์...เพราะอุปาทานที่ผ่านไปแล้ว ก็เรียกคืนไม่ได้

จึงทุกข์ฟรีไปด้วย ประการฉะนี้

แต่พออยู่มาวันหนึ่ง ....นึกอยากเปลี่ยนชื่อ ไม่อยากได้แล้ว สมชาย เกิดถูกใจคำว่า สมศักดิ์ เปลี่ยนเป็นสมศักดิ์ดีกว่า เท่ห์ดี ก็ย้ายที่ขังใหม่ ไปอยู่ใน...สมศักดิ์...แทน คราวนี้ พอใครเรียกสมชาย ใคร

ว่าสมชาย ก็จะไม่หวั่นไหวเท่าใด เพราะเปลี่ยนใหม่แล้ว....เป็นสมศักดิ์ อยากว่าสมชายว่าไป แต่อย่าว่าสมศักดิ์ก็แล้วกัน มีเรื่องแน่ การยึดมั่นในชื่อสมชาย ก็จะน้อยลง ความทุกข์เกี่ยวกับสมชาย ก็จะน้อยตามไปด้วย เพราะชื่อนั้น เริ่มไม่ค่อยมีความสำคัญเท่าใดนัก เปลี่ยนไปยึดชื่อใหม่ ที่เอาคำว่า สมศักดิ์ มาวางทาบกับตัวตน ของตนไปเรียบร้อยแล้ว

น่าแปลก ที่ตัวตน ยังเป็นเหมือนเดิม หน้าตาก็ยังเหมือนเดิม วัน เดือน ปีเกิด ก็ยังเหมือนเดิม บิดามารดา ก็ยังคนเดิม บ้านที่อยู่ก็ยังที่เดิม แล้วเป็นคนใหม่ที่ตรงไหนกันนี่?

อ้อ... เป็นคนใหม่ ตรงที่....อุปาทาน....เปลี่ยนไปนั่นเอง

ไปยึดชื่อใหม่ เปลี่ยนการยึดใหม่ ไปสุข ทุกข์ กับสมศักดิ์ แทนสมชาย นั่นเอง

เมื่อคนนี้ไม่เอาสมชาย เปลี่ยนใหม่แล้ว แล้วสมชายหายไปไหน สมชายไปอยู่ที่ไหน สมชายก็ไม่ได้ไปไหน เพราะสมชาย เป็นสิ่งสมมุติมาตั้งแต่แรกแล้ว ไม่ได้มีตัวตนจริง เป็นสมมุติภาษา ในความเป็นสมชาย มันเป็นความว่างอยู่ตั้งแต่แรกแล้ว มันว่างจากการเป็นตัวใครของใครมาตั้งแต่แรกแล้ว มันไม่ได้มีตัวตนมาตั้งแต่แรก มันว่างจากการเป็นตัวใครของใคร มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น เพียงแต่ใครเอาธรรมชาติไปใช้ แล้วไปยึดมั่นถือมั่นในธรรมชาตินั้น จากความว่างของธรรมชาติ จึงกลายเป็นมีตัวตน มีความหมายขึ้นมาทันที

ใครสมมุติอะไร แล้วเอาไปวางทาบกับอะไร สิ่งนั้นจะมีความหมายทันที

สมชาย คือความว่างของธรรมชาติ รอเมื่อไร ที่มีใครนำเอาสมมุตินี้ไปใช้ แล้วไม่รู้เท่าทัน จากความว่างก็จะกลายเป็นความวุ่นทันที ด้วยความมีอัตตาตัวตนของคนคนนั้น ถ้ามีความเข้าใจ มันก็ยังเป็นของว่างได้ ทั้งๆที่กำลังใช้มันอยู่ นั่นคือ...มีได้ เป็นได้ อยู่กับทุกอย่างได้ แต่ว่างจากการอุปาทานนั่นเอง

ดังนั้น เราจะเห็นว่า สิ่งที่ทำให้คนเรา สุข ทุกข์ อยู่ตลอดเวลา ก็เพราะว่าอุปาทานนั่นเอง และยิ่งอุปาทานว่าขันธ์ห้านี้เป็นตัวเรา สิ่งทั้งหลายนี่เป็นของเรา อุปาทานจึงมีที่ให้ไปเกาะมากมาย หากไม่เข้าใจ ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นได้...เป็นธรรมดา

แต่มิได้มุ่งหมายว่า ต้องละวางทุกอย่าง ออกจากทางโลก ละทิ้งทุกอย่างไป จะได้ไม่ต้องทุกข์ ไม่ใช่เช่นนั้น เป็นความเข้าใจผิด การออกจากอุปาทาน ออกได้ทั้งๆที่ยังอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายของโลกปัจจุบัน เพราะการออก ก็คือออกจากการยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้า ในอุปาทานเหล่านั้น

รู้กลไก รู้วิธีการหลอกล่อของอุปาทาน ที่หลอกให้ไปยึดมั่นถือมั่น แล้วมันก็แบ่งปันความทุกข์มาให้ เพียงมีความรู้เท่าทันขันธ์ห้า รู้เท่าทันอุปาทาน ที่มันจะหลอกให้ไปยึด ไปรับ ไปแบกเอาสิ่งต่างๆไว้ โดยไม่วางมันลง จึงมีแต่ความหนักอกหนักใจ มีอัตตาตัวตน

มากมาย ให้แบกให้ยึด ถ้ารู้เท่าทัน มีความเข้าใจ อยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างได้ โดยไม่ติดกับมัน ใช้ของทุกสิ่งทุกอย่างได้ โดยไม่ทุกข์กับมัน อยู่กับสมมุติได้ โดยไม่ไปยึดติดในสมมุติเหล่านั้น

เพียงแค่รู้จัก เข้าใจในกลไกของขันธ์ห้า ที่ถูกผลักโดยตัณหา...อุปาทาน เห็นตามความเป็นจริง ว่ามันมีกลไกอย่างไร ถ้ารู้ เข้าใจ ปล่อยวางได้ ก็จะไม่ทุกข์กับ...สมมุติ...เหล่านั้น

ขอให้ท่านลองพิจารณาไตร่ตรองดูว่า เคยถูกอุปาทานในขันธ์ห้าหลอกบ้าง หรือไม่?

เพื่อจะได้รู้เท่าทันกันเสียที

## อวิชชา

อวิชชา คือความไม่รู้จริงตามธรรมชาติ ไม่รู้จริงในกฎสัจจะธรรม คือรู้ผิดจากกฎของธรรมชาติ มีความเห็นแตกต่างไปจากความเป็นจริงของธรรมชาติ แต่ไม่ได้หมายความว่ารู้ในสิ่งที่ไม่ดี ในสิ่งที่ชั่วหรือเลว

วิชชา คือความเห็นที่ถูกตรง รู้ตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ ที่ไม่ได้เป็นตัวใครของใคร มันเป็นของมันเช่นนั้นเอง แต่ไม่ได้หมายความว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูก หรือสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี

เพราะธรรมชาติมีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีผิด ไม่มีถูก ไม่มีดี ไม่มีชั่ว

ธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติอยู่อย่างนั้นไม่เคยเปลี่ยนแปลง

ไม่ว่าใครจะไปอุปาทานอย่างไร ว่านั่นดี นั่นไม่ดี นั่นผิด นั่นไม่ผิด ธรรมชาติก็ยังคงเป็นอย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลงไปตามความคิด ความต้องการของใคร

ถ้ายังคิดว่ามีสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก สิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว นั่นหมายความว่า บุคคลนั้น ได้หลงยึดในอวิชชาไปก่อนหน้านั้นแล้ว จึงเกิดมีตัวเราขึ้นมา คือมีอุปาทานว่าขันธ์ห้านี้ เป็นตัวตน จึงรู้ว่ามีตัวเรา มีตัวเขา จึงได้แบ่งว่าเขาดี เขาไม่ดี เราดี เราไม่ดี เราถูก เขาผิด เขาชั่ว เราดี หรือว่า สิ่งนั้นไม่ถูก สิ่งนี้ไม่ดี

ซึ่งโดยความจริงแล้ว ธรรมชาติไม่เคยแบ่งแยกอะไร มีแต่อุปาทานของผู้ที่หลงยึดเท่านั้น ที่เป็นผู้แบ่งแยก

คนกลุ่มหนึ่งเห็นคนนี้ว่า....ดี

คนกลุ่มหนึ่งเห็นคน นี้ว่า....เลว

ทุ่มเถียงกันไป ด่าทอกันไป แบ่งกลุ่ม แบ่งพรรค แบ่งพวก ก็ด้วยความเห็นที่แตกต่างกัน

แล้วทำไมทุกคนจึงไม่เห็นเหมือนกันว่า.....คน นี้....ดี

แล้วทำไมทุกคนจึงไม่เห็นเหมือนกันว่า.....คนนี้....เลว

ทำไมต้องมีการเห็นที่แตกต่าง ฉันว่าคนนี้ดี แต่อีกคนว่าเลว

บรรทัดฐานอยู่ตรงไหน ที่ว่าดี ว่าเลว

เหตุผล ข้อหักล้าง หรือความถูกใจ

ธรรมชาติไม่เคยแบ่งแยก แต่อวิชชา คือความไม่รู้จริงตามธรรมชาติต่างหาก ที่เป็นตัวแบ่งแยก นั่นคือ มีความเห็นผิดตั้งแต่ต้น คือเห็นไม่ตรงตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จึงเห็นว่าขันธ์ห้านี้เป็นตัวตน เป็นของตน จึงได้เกิดมีเรา มีเขาขึ้น ด้วยอุปาทานหลงยึดว่าขันธ์ห้าของธรรมชาตินั้นเป็นตัวเรา

นี่คือ อวิชชา คือความเห็นผิดจากธรรมชาติ เห็นดินน้ำลมไฟของธรรมชาติ ที่มารวมกันตามเหตุปัจจัยที่ส่งมา แล้วอุปาทานว่า นี่เป็นตัวเรา นั่นเป็นของเรา เมื่อใดที่เห็นว่าธรรมชาติแบ่งแยกเป็นสองสิ่ง นั่นคือความไม่เข้าใจในความเป็นธรรมชาติ เพราะธรรมชาติเป็นอย่างนั้นเอง เป็นอย่างเดียวที่ไม่มีการแบ่งแยก ว่าดี หรือไม่ดี ธรรมชาติก็เป็นอย่างที่เป็นนั่นแหละ มันเป็นอย่างนั้นเอง

ผู้ที่มีอวิชชา ไปอุปาทานต่างหาก ว่าเป็นนั่น เป็นนี่ ว่าดี ว่าชั่ว ว่าถูก ว่าผิด

การที่ยังต้องวนเวียนอยู่ในโลกสมมุติ ก็ย่อมจะแบ่งแยกว่าเป็นนั่น เป็นนี่ ก็แบ่งโดยสมมุติ โดยผู้ที่ยังมีอวิชชา มีความเห็นว่ามีตัวตน จึงยังต้องสมมุติกันอยู่ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน
ว่า เล็ก ใหญ่ กว้าง แคบ ยาว สั้น สูง ต่ำ ดำ ขาว ถูก ผิด ดี ชั่ว

หากอยู่เหนือสมมุติ ทุกอย่างก็ไม่มีจริง เป็นธรรมชาติ ไม่มีตัวตน ไม่มีของตน ไม่มีการเปรียบเทียบ แบ่งแยกใดๆทั้งสิ้น นั่นคือมี

ความรู้ที่ถูกตรงกับกฎธรรมชาติ คือมี วิชชา คือความรู้จริงตาม ธรรมชาติ ที่ไม่ได้เป็นตัวตน นั่นเอง

การเรียนรู้ การทำความเข้าใจในธรรมะ หรือกฎ ธรรมชาติ ไม่ได้เป็นเรื่องยากมากมาย

หากเห็นได้ รู้จริงได้ ก็ปล่อยวางได้ง่ายๆเช่นกัน

ดังนั้น การเข้าใจในธรรมะเพื่อการละวางอัตตา ละการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ห้า ในอวิชชาทั้งหลาย ที่เป็นต้นเหตุให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด สร้างภพสร้างชาติไม่จบสิ้นนั้น

จะว่าเป็นเรื่องยาก....ก็ยาก

จะว่าเป็นเรื่องง่าย....ก็ง่าย

ความง่าย ก็คือทำความเข้าใจได้ไม่ยาก หากเข้าใจจริง เห็นจริงตามนั้น ปฏิบัติตาม ละวางอุปาทานขันธ์ห้าได้ ก็จะเห็นผลของการปล่อยวาง คือจางคลายจากทุกข์ได้นั่นเอง

ความยาก ยากตรงไหน ยากตรงที่ จะเชื่อได้อย่างไร...ว่าธรรมะ ว่ากฎของธรรมชาติ จะเข้าใจได้ง่ายถึงเพียงนี้

นี่คือความยาก คือยากที่จะเชื่อกับเรื่องง่ายๆ

จึงหันหลังให้ แล้วไปเสาะแสวงหาคำตอบ หารูปแบบที่ยากๆ รูปแบบที่ต้องการต่อไป

นี่คือความยาก คือยากที่จะเชื่อได้นั่นเอง

ผู้ที่เข้าใจได้ ผู้ที่มารวมกันได้ ก็คือผู้ที่ต้องใช้ปัญญาพิจารณา

ไตร่ตรองอย่างยิ่งยวดในอันดับแรก คือการให้โอกาสตนเอง ได้ลองศึกษา ได้ลองพิจารณา แล้วใช้ปัญญาไตร่ตรอง ว่าผิดแผกแตกต่างไปจากธรรมะที่เคยได้ยินได้ฟังมาหรือไม่ แล้วใช้ขันธ์ห้านี้ ทดสอบทดลอง ว่าจะเห็นผลอย่างที่ได้กล่าวไว้หรือไม่ เมื่อเบาบางจางคลายได้จริง จึงค่อยเชื่อ จึงค่อยมาปฏิบัติในส่วนอื่นๆ ต่อไป ซึ่งนั่นก็คือให้โอกาสตนเอง

ดังนั้นการใช้ปัญญา การพิจารณาไตร่ตรอง จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง...

เพราะการปฏิบัติธรรมของกลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย (เขากะลา) เน้นการวิปัสสนาเป็นหลัก คือการเห็นจริงตามธรรมชาติ โดยการใช้ปัญญาตัดอุปาทานในขันธ์ห้านั่นเอง จึงไม่มีรูปแบบให้ยึดติด ให้ต้องทำอย่างนั้น อย่างนี้ ต้องปฏิบัติเช่นนั้น เช่นนี้ ต้องอยู่ในกรอบอย่างนั้น อย่างนี้

ดังนั้น รูปแบบจึงเปลี่ยนไป ไม่เคยทำสิ่งใดนานจนยึดมั่นว่านี่คือรูปแบบ และผู้ทำงานทุกคน ก็มุ่งเน้นที่จะรักษาประโยชน์ตนเป็นหลัก คือมุ่งพิจารณาขันธ์ห้าเป็นหลัก เพื่อถอนจากการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ห้าว่าเป็นตัวตน ของตนนั่นเอง

## แกงเขียวหวานไก่....ไม่มีจริง

หลายท่านอาจเคยได้ยิน ได้ฟังเรื่องของแกงเขียวหวานไก่...ที่ระบบได้เคยขยายให้ฟังไปบ้างแล้ว แต่เชื่อว่าหลายท่านอาจจะยังไม่

เคยได้รับทราบ และอาจกำลังสงสัยว่า แกงเขียวหวานไก่...ทำไมจึงไม่มีจริง

ความจริงแล้ว สิ่งที่ระบบได้เคยกล่าวไว้ ว่าทุกอย่างล้วนเป็นเช่นนั้นเองตามธรรมชาติ มันเป็นธรรมชาติอยู่เช่นนั้นไม่เคยเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าใครจะชอบใจหรือไม่ชอบใจ ก็ไม่อาจไปเปลี่ยนแปลงธรรมชาติได้

ดอกกุหลาบ ดอกกล้วยไม้ หรือดอกดาวเรือง ก็เป็นดอกไม้ตามธรรมชาติเท่าเทียมกัน แม้จะมีความแตกต่างกันในแต่ละลักษณะ แต่ละสายพันธ์ของต้นไม้ แต่เขาเท่าเทียมกันในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เกิดอยู่ในธรรมชาติ

ตัวต้นไม้ก็มีอยู่ ดำรงอยู่ตามธรรมชาติ โดยไม่เคยเปรียบเทียบกัน ขึ้นมายังไง...ก็เป็นยังงั้นตามธรรมชาติ  มีแต่มนุษย์เท่านั้น ที่เป็นผู้เปรียบเทียบ ใครชอบกุหลาบก็ว่ากุหลาบดีกว่า ใครชอบกล้วยไม้ ก็ว่ากล้วยไม้ดีกว่า  ใครชอบดาวเรืองก็ว่าดาวเรืองดีกว่า

กุหลาบดีกว่า มีกลิ่นหอม สีสวย กล้วยไม้แข็งๆ ยังไงไม่รู้ ไม่เห็นสวยเลย

กล้วยไม้ดีกว่า สวยคลาสสิค ทนทาน และมีรูปลักษณะสวยงามเป็นช่อ กุหลาบไม่เห็นดีเลย หนามเยอะเดี๋ยวก็เหี่ยวแล้ว

ดาวเรืองดีกว่า ปลูกง่าย สีเหลืองบานสะพรั่งดูแล้วเย็นตา บูชาพระก็ได้

ดอกไม้ทั้งหลาย ไม่มีผิด ไม่มีถูก เขาเกิดมาตามธรรมชาติอย่างนั้น ผู้ที่ชื่นชอบดอกไม้ทั้งหลาย ใครชอบดอกอะไร ก็ไม่มีผิด ไม่มีถูก เพราะทุกอย่างล้วนถูกต้องตามจริตของแต่ละคน

แต่ถ้าชอบดอกกุหลาบ แต่ไม่ชอบดอกดาวเรือง ทุกข์ใจทุกครั้งที่เห็นดอกดาวเรือง นั่นย่อมไม่ถูกต้องตามธรรมชาติ เพราะทุกข์นั้นมันเกิดกับเรา ในขันธ์ 5 ของเรา มันไม่ได้เกิดกับดอกไม้เหล่านั้น ทุกอย่างเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมชาติอยู่อย่างนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการสมมุติของใคร

..แกงเขียวหวานไก่ ธรรมชาติ....การปรุงแต่ง...สมมุติภาษา....

พอกล่าวว่า....แกงเขียวหวานไก่....หลายคนก็คงมองเห็นภาพ สีสันของอาหารชนิดนี้ กลิ่นของแกงเขียวหวาน และรับรู้ถึงรสชาดว่าอร่อยแค่ไหน

ความหิวเริ่มถามหา ความอยากทานเข้ามาแทนที่

อะไรกัน แค่พูดคำว่า แกงเขียวหวานไก่.. แค่นี้ ทำให้คนรู้สึกหิวได้ถึงเพียงนี้เชียวหรือ

นั่นเพราะว่า...สัญญาที่จดจำไว้ มีหมด ทั้งรูป รส กลิ่น สีสัน สัมผัส และเกิดอารมณ์ความพอใจ เมื่อเอ่ยคำว่า แกงเขียวหวานไก่ ความจำได้ อารมณ์ทั้งหลายเลยพากันออกมาเป็นชุด

แต่ถ้าบอกเนื้อไก่ แต่ถ้าบอกมะเขือ แต่ถ้าบอกพริกแกง แต่ถ้าบอกกะทิ แต่ถ้าบอกใบโหระพา แต่ถ้าบอกพริกอ่อน

รับฟังไปก็ไม่ได้ปรุงแต่งอะไรมากมาย เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้นตามคุณสมบัติเฉพาะของสิ่งของแต่ละชนิด พริกแกงก็เผ็ด กะทิก็มัน มะเขือก็ขื่นๆ โหระพาก็มีกลิ่น เนื้อไก่ก็เป็นอย่างนั้น พริกอ่อนก็เผ็ด ฟังแล้วก็ไม่ทำให้เกิดความหิวขึ้นมาได้ ... แต่ถ้ารวมกันแล้วกลายเป็น...แกงเขียวหวานไก่ กลับทำให้เกิดอยากทานได้เหมือนกัน เพราะสัญญาที่รับรู้มา มันปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกพอใจเพราะชอบทานแกงเขียวหวานไก่นั่นเอง

แต่จะเข้าใจได้หรือไม่ว่า...แกงเขียวหวานไก่...มันไม่ได้มีอยู่จริง มันเป็นการรวมกันของวัตถุปัจจัยทั้งหลาย แล้วปรุงแต่งไป จนกลายเป็นอีกสิ่งหนึ่ง แล้วสมมุติให้มันชื่อนี้

ระบบได้แยกแยะให้ฟังว่า มนุษย์ชอบติดอยู่กับสมมุติภาษา สมมุติว่าอะไรก็จะจดจำ แล้วก็มีความสุข ความทุกข์กับสมมุตินั้นอย่างแยกไม่ออก

ดังนั้น จึงได้อธิบายว่า แกงเขียวหวานไก่ เป็นการสมมุติขึ้นเพราะเหตุใด?

แกงเขียวหวานไก่ มีวัตถุดิบอะไรบ้าง ให้บอกมา

เนื้อไก่ มะเขือ พริกแกงเขียวหวาน กะทิ พริกอ่อน ใบโหระพา ทุกอย่างใส่แยกไว้คนละจาน

ดูนะนี่อะไร เนื้อไก่ นี่อะไร กะทิ นี่อะไร มะเขือ นี่อะไร พริกอ่อน....

จากนั้นตั้งไฟ...แล้วเอาทุกอย่างใส่ลงไปในหม้อ ตามขั้นตอน วิธีการปรุงใส่เครื่องปรุงส่วนผสมเช่น น้ำปลา น้ำตาล พักหนึ่งยกลงจากเตา

ไฟ เปิดหม้อออกมา กลิ่นหอมฉุย สีสันสวยงาม ถามว่า นี่อะไร?

แกงเขียวหวานไก่ ไม่ใช่...ไม่ใช่ นี่อะไร?

แกงเขียวหวานไก่

ไม่ใช่ ไม่ใช่แกงเขียวหวานไก่

แกงเขียวหวานไก่ไม่มี...นี่อะไร...?

เอาใหม่นะ แยกๆ ทุกอย่างออกมา แล้วดูกันใหม่ นี่อะไร พริกแกง นี่อะไร กะทิ นี่อะไร เนื้อไก่ .....ดูนะ เอาทั้งหมดใส่หม้อรวมกันตั้งไฟ เสร็จแล้วยกลง นี่อะไร แกงเขียวหวานไก่

ไม่ใช่ **....** แกงเขียวหวานไก่ มีที่ไหน

นี่พริกแกง นี่มะเขือ นี่กะทิ นี่พริกอ่อน นี่เนื้อไก่ นี่ใบโหระพา แล้วไหนล่ะแกงเขียวหวานไก่ ชี้ไปตรงไหนก็ปะทะมะเขือ ชี้ไปตรงไหน ก็ปะทะเนื้อไก่ ชี้ไปตรงไหนก็ปะทะกะทิ ชี้ไปตรงไหนก็ปะทะพริกแกง ไม่เห็นมีแกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวานไก่...ไม่มีจริง

แกงเขียวหวานไก่เพิ่งเกิดขึ้น เพิ่งสมมุติขึ้นเดี๋ยวนี้เอง เมื่อสักครู่นี้ยังไม่มีแกงเขียวหวานไก่เลย มีแต่สิ่งที่นำมาปรุงแต่งรวมกันผสานกับความร้อน จนเกิดการแปรสภาพจากสิ่งหนึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่ง แล้วสมมุติให้มันชื่อ แกงเขียวหวานไก่.. เท่านั้นเอง มีวัตถุดิบต่างๆ มารวมกัน มีความร้อน จนเกิดการคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน เป็นการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัย จนเกิดเป็นแกงเขียวหวานไก่ขึ้นมา โดยความเป็นตัวตนของแกงเขียวหวานไก่ ไม่มีจริง ไม่มีตัวตนจริงๆ มีแต่การ

สมมุติตามลักษณะอย่างนี้ รสชาดอย่างนี้ สมมุติให้ชื่อแบบนี้ อยู่ที่ใครเป็นคนที่สมมุติให้ชื่อนี้...เป็นคนแรก

จากนั้น คนต่อๆมาก็จดจำ บันทึกเอาไว้ แล้วสุข ทุกข์ กับแกงเขียวหวานไก่...ได้เหมือนกัน

คนที่ชอบ ได้ยินก็พอใจ เป็นสุข คนไม่ชอบ ได้ยินก็ไม่พอใจ เป็นทุกข์

นี่คือการปรุงแต่งขึ้นมาเห็นๆ แล้วสมมุติให้มันเป็นชื่อนั้น ชื่อนี้ ทั้งๆที่มันก็ไม่ได้มีอยู่จริงตั้งแต่ทีแรก

มีเพียงคนในภูมิภาคนั้นๆ ในประเทศนั้นๆ ในความเข้าใจของภาษานั้นๆ รับรู้ในสมมุติเดียวกัน จึงบันทึกไว้เหมือนกัน และมีความพอใจ ไม่พอใจในสิ่งที่สมมุตินั้นเหมือนกัน แต่ถ้าคนประเทศอื่น เขามาเห็น เขาก็ไม่มีสุข มีทุกข์กับแกงเขียวหวานไก่ เพราะเขาไม่เคยบันทึกไว้ เขาก็ไม่รับรู้ ไม่เกิดความพอใจ ไม่พอใจ เพราะไม่เข้าใจ ไม่รู้รสชาดว่ามันเป็นยังไงนั่นเอง

แกงเขียวหวานไก่ จึงไม่มีอิทธิพลกับคนเหล่านั้น

นี่คือสมมุติ ใครสมมุติให้สิ่งไหน เรียกอะไร ทั้งๆที่มันไม่ได้มีอยู่จริงตามนั้น

มันเป็นของมันอย่างนั้นเองตามธรรมชาติ สิ่งนี้ รวมกับสิ่งนี้ รวมกับสิ่งนี้ แล้วมีกระบวนการปรุงแต่ง ก็เลยออกมาเป็นรูปแบบเช่นนี้ แล้วแต่ใครจะเรียกมันว่าอะไร จะสมมุติมันเป็นชื่อแบบไหน แกงเขียวหวานไก่ แกงเผ็ดไก่ ผัดพริกไก่ มันก็ยังคงเป็นของมัน

แบบนั้นไม่เปลี่ยนแปลง เพราะมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าใครจะเรียกว่ามันว่าอะไร มันขึ้นอยู่กับว่าปัจจัยที่มารวมกันแล้วออกมาเป็นอย่างนั้นนั่นเอง

แป้ง - น้ำ ผสมกันปั้นเป็นก้อน
เล็กๆ น้ำตาล กะทิ น้ำ รวมกัน ใช้กระบวนการความร้อน ก็กลายเป็นขนมบัวลอย ขนมบัวลอยมาจากไหน

ขนมบัวลอยเพิ่งเกิดมาใหม่ หลังจากนำสิ่งทั้งหลายมาปรุงแต่งรวมกัน แล้วสมมุติว่าหน้าตาอย่างนั้น...ควรชื่อ บัวลอย ก็คงไม่ต่างไปจากธรรมะที่ได้เคยอ่านมา ได้เปรียบเทียบไว้ว่า

รถยนต์ไม่ได้มีจริง เป็นโดยสมมุติ...ว่าสิ่งที่วิ่งได้นี้
เรียกว่า รถยนต์

แต่ถ้าแยกออกเป็นชิ้นๆ แล้วก็จะเห็นว่า ไม่ได้มีรถยนต์อยู่เลย รถยนต์ เป็นการสมมุติขึ้นมา เพื่อให้เข้าใจตรงกัน เป็นการนำเอาสิ่งสมมุติต่างๆ มารวมกัน ประกอบกัน แล้วเรียกสิ่งนั้นว่ารถยนต์ เมื่อแยกออกก็ไม่มีรถยนต์ ชี้ไปที่สิ่งใดก็เป็นประตู เป็นตัวถัง เป็นเครื่องยนต์ เป็นพวงมาลัย เป็นกระจก เป็นหม้อน้ำ เป็นแบตเตอร์รี่ เป็นท่อไอเสีย ..แล้วส่วนไหนที่เรียกว่า รถยนต์

ไม่มีรถยนต์ มีแต่การประกอบกันของสิ่งต่างๆรวมกันเข้าไว้ แล้วมีกระบวนการขับเคลื่อนได้ จึงสมมุติให้ชื่อว่า รถยนต์ รถยนต์...จึงไม่ได้มีอยู่จริง

ดังนั้น การสมมุติใดๆ ก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงธรรมชาติได้ เพราะธรรมชาติก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ว่าใครจะเรียกอะไร

อยู่กับสมมุติ แต่อย่าไปยึดติดในสมมุติ เพราะจะทำให้เราสุข เราทุกข์ กับสิ่งสมมุตินั้นๆ

เช่น ถ้ามีใครเอ่ยคำว่าโง่ ออกมา แล้วมองหน้าเรา เราจะตีความหมายทันที ตามที่เคยบันทึกไว้ ตามความหมายของคำว่า...โง่ แสดงว่าเขาว่าเรา หาว่าเราไม่ฉลาด เราไม่ทันคน เราพูดไม่รู้เรื่อง เรา......

คำว่า.....โง่ .... คำเดียว เราแปลความหมายไปได้ตั้งมากมาย แล้วก็นำไปทุกข์เสียหลายวัน

ความจริงแล้ว เพราะเราเข้าใจภาษา เข้าใจว่าแปลว่าอะไร จึงนำความหมายนั้นมาทาบกับตัวเรา ถ้าไปว่า คนฝรั่งโง่ เขาอาจยิ้มให้ เพราะเขาไม่เข้าใจความหมายนั่นเอง

แต่จริงๆแล้ว ใครจะคิดอย่างไร ใครจะเข้าใจอย่างไร เราก็ยังเป็นของเราอยู่อย่างนี้ ไม่ได้ขึ้นกับอะไร อยู่ที่ว่าใครมองมุมไหนเท่านั้น

คนที่จบปริญญาเอก ก็อาจคิดว่าคนจบปริญญาตรี...โง่...กว่า

คนจบปริญญาตรี ก็อาจคิดว่า คนจบมัธยม โง่ กว่า

คนจบ มัธยม ก็อาจคิดว่า คนจบ ป.4 โง่ กว่า

คนจบ ป.4 ก็อาจคิดว่า คนไม่ได้เรียนหนังสือโง่กว่า อ่านไม่ออก

ซึ่งจริงๆแล้ว คำว่า โง่ ไม่ได้มีอยู่จริงในธรรมชาติ อยู่ที่ว่าใครจะสมมุติให้คนนั้นๆเป็น... จากมุมมองไหนเท่านั้น จึงไม่ควรไปร้อนรน กระวนกระวาย เสียอกเสียใจ ที่เขาว่าเราโง่ เพราะนั่นเป็นมุมมองของเขา ไม่ได้เกี่ยวกับเราที่เป็นอยู่ หากเขาจะทุกข์เพราะคิดว่าเราโง่ เขาก็ต้องทุกข์เอง แล้วก็ต้องดับทุกข์เอาเอง

คำว่า เก่ง ฉลาด ก็ไม่มีจริง
เด็กหัดพูด เรียกพ่อ แม่ได้ ก็เก่ง ก็ฉลาดแล้ว
เด็กเข้าอนุบาล ร้องเพลงได้ บวกเลขได้ ก็เก่ง ก็ฉลาดแล้ว
แล้วจะไปยึดอะไร กับคำสมมุติเหล่านั้น

คนที่คนทั่วไปเห็นว่าดี แต่คนที่มีอคติ ก็ย่อมมีมุมมองแตกต่างออกไป ว่าเลว ว่าไม่ดี หรือคนที่คนส่วนใหญ่เห็นว่าไม่ดี แต่ก็จะมีคนที่นิยมยกย่องอีกมากมาย อยู่ที่ว่าใครจะมองมุมไหน ใครจะชื่นชอบอย่างไร แต่คนคนนั้น ก็ยังเป็นคนๆนั้นอยู่นั่นเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าใครจะคิดอย่างไร

ถ้าเข้าใจ เขาจะสมมุติให้เราเป็นอะไร ก็สมมุติกันไปเถอะ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย แค่คำพูด แค่ภาษา เขามองเราจากมุมไหน เขาก็ย่อมคิดไปในมุมนั้น แต่มิได้หมายความว่า เราจะเป็นอย่างนั้นตามที่เขามอง

เพราะแม้แต่ขันธ์ 5 ที่ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่นี้ ก็ยังเป็นสมมุติอยู่ดี ยังต้องเพียรละ เพียรวาง เพียรพิจารณาให้เห็นว่า นี่ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงการรวมของดิน น้ำ ลม ไฟ ปรุงแต่งตามเหตุปัจจัยจนคล้ายกับมีตัวตน ของตนขึ้นมา

สิ่งนี้ควรให้ความสำคัญ และหมั่นพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงเสียที ถ้าอยู่เหนือสมมุติได้ สิ่งทั้งหลายก็จะเป็นความว่างในทันที

เพื่อหลุดพ้นจาก....โลกสมมุติใบนี้นั่นเอง

# ธรรมะเพื่อการละวางอัตตาตัวตน ชุดที่ 4
# บรรยายโดย อาจารย์สุดใจ ชื่นสำนวน

## "เวลา" สิ่งล้ำค่าที่มองไม่เห็น?

คนเรา อาจมีชีวิตความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน มีทรัพย์สินเงินทอง ยศถาบรรดาศักดิ์ ไม่เท่าเทียมกัน มีความรู้ความสามารถ มากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกัน มีทั้งสุข มีทั้งทุกข์ สลับสับเปลี่ยนกันไปแต่ละวัน ไม่เท่าเทียมกันในแต่ละบุคคล

เพราะความไม่เท่าเทียมนี้ จึงมีความเห็นผิด คิดว่าเราดีกว่าเขา เขาดีกว่าเรา หรือเราเสมอกับเขา ซึ่งเป็นความเห็นผิดที่ได้นำไปเปรียบเทียบ จึงเกิดมีมานะ มีอัตตาตัวตนขึ้นมา

โดยความเป็นจริงแล้ว ทุกสิ่งไม่ได้เป็นไปตามความหวัง ความต้องการของใคร แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่สะสมมา เมื่อไม่เข้าใจความเป็นไปของทุกสรรพสิ่ง ก็ย่อมเห็นผิดคิดเปรียบเทียบนั่นเอง

ทุกสรรพสิ่ง มีเหตุและผล มีกรรม วิบากกรรม เป็นตัวกำหนด ไม่มีใครอยากเกิดมาพิการ ไม่มีใครอยากเกิดมาอดอยากยากแค้น ไม่มีใครอยากเกิดมาอาภัพเป็นเด็กกำพร้า ถูกด่าว่าทุบตี หรือมีแต่โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน

ถ้าเลือกได้ ทุกคนก็อยากจะเกิดมาสุขสบาย ร่างกายแข็งแรง มีเงินมีทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ มีคนยกย่องสรรเสริญกันทั้งนั้น แต่ทำไมเราจึงเกิดมาไม่เท่าเทียมกัน นั่นก็เป็นเพราะเหตุปัจจัยที่สะสมไว้ ส่งผลมาให้เป็นอย่างนั้น อย่างนั้น

แต่สิ่งหนึ่งที่เท่ากัน แม้จะไม่ต้องการให้เป็น นั่นคือ..... เวลา

ทุกคนมีเวลาเท่ากัน ในแต่ละวัน แต่ละนาที แต่ละวินาที ไม่ว่าใคร จะทำอะไร ที่ไหน อย่างไร เวลาจะผ่านไปแต่ละวินาทีเท่ากัน

วินาทีนั้นจะสนุกสนาน วินาทีนั้นจะโศกเศร้าเสียใจ วินาทีนั้นจะมีความสงบภายใน เวลาก็ผ่านไปเท่ากัน ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

คนที่กำลังสนุกสนาน คนที่กำลังมีความสุข ก็บ่นว่าเวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน

คนที่กำลังรอคอยด้วยความหวัง หรือกำลังเผชิญทุกข์ท้อทรมาน ก็บ่นว่าเวลาผ่านไปช้าเหลือเกิน

เวลาเท่ากัน แต่อุปาทานแตกต่าง

คนที่มีความสุข อยากให้เวลาเดินช้าๆ ไม่อยากให้ถึงเวลาต้องจากสิ่งที่พอใจ

คนที่มีความทุกข์ คนที่รอคอยอะไร อะไร ก็อยากให้เวลาเดินไวไว จะได้ถึงเวลาที่จะได้พบกับสิ่งที่ตนต้องการเสียที

เวลาเท่ากันใน 1 วัน 1 ชั่วโมง 1 นาที 1 วินาที ไม่มีลำเอียง

ถ้าเวลามีความคิด ความรู้สึกได้ คงจะระอาใจกับมนุษย์

ทั้งหลายที่ก่นด่า

ไวก็ว่า ช้าก็บ่น

ความไว ความช้า อยู่ที่เวลาจริงหรือ?

ความไว ความช้า มันอยู่ที่ว่า ใครต้องการอะไรต่างหาก

ถ้าทำงานแล้วเบื่อหน่าย ก็อยากให้เวลาเดินไวไว จะได้กลับเสียที คราวนี้ก็รอเวลา เวลาเดินช้าเหลือเกิน

กำลังเที่ยวอย่างสนุกสนาน ก็บ่นว่า เวลาผ่านไปไวเหลือเกิน ต้องกลับเสียแล้ว

พอจะเช้าก็บ่นว่า เวลาเดินไว ต้องไปทำงานอีกแล้ว

แต่ละวินาที เวลาผ่านไปเท่ากัน มันไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างกันเลย

ธรรมชาติ เขาก็เป็นของเขาอย่างนั้น เป็นไปตามเหตุปัจจัยแต่ละขณะ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของใครๆ

เมื่อมีไอน้ำในอากาศมาก ก็ต้องมีฝนตกเป็นธรรมดา

ฝนตก ชาวไร่ชาวนาก็ดีใจ คนค้าขาย ก็พร่ำบ่นเพราะขายของไม่ได้

ฝนไม่ตก คนค้าขายก็ดีใจ ชาวนาชาวไร่ ก็พร่ำบ่นว่าพืชผลเสียหาย ฝนไม่ตกมาเลย

ยิ่งเมืองใหญ่เช่นกรุงเทพฯ ฝนตกทีไร ความทุกข์ก็มากมายท่วมเมือง

นั่นเพราะ ฝนตกทีไรไปทำงานลำบาก รถติดมากมาย ขายของ

ไม่ได้ น้ำท่วมถนน หรือแดดร้อนทั้งวัน คนทำงานในออฟฟิตก็ยินดี คนทำงานกลางแจ้งก็ไม่พอใจ เพราะต้องทำงานไปท่ามกลางความร้อนระอุของแสงแดดที่แผดเผานั่นเอง

แต่คนที่ต้องการแสงแดด ก็พอใจ สบายใจ ที่แดดออกทั้งวัน ซักผ้าแล้วแห้งได้ไวดังที่ใจต้องการ

ทุกอย่าง....เกิดตามเหตุปัจจัยที่มาผสมผสานกันอย่างพอเหมาะ พอสมของธรรมชาติ แล้วก็เกิดเหตุการณ์อย่างนั้น อย่างนั้นขึ้น

ดังนั้น การใช้ชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบัน ย่อมหลีกเลี่ยงในการที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ไม่ได้เลย

สภาวะอารมณ์ต้องแปรเปลี่ยน ขึ้นลงกับสถานการณ์รอบข้างตลอดเวลา เรียกว่า ความทุกข์มันเรียกหาทุกเวลานาทีนั่นเอง

เพราะความเข้าใจผิด ไม่เข้าใจในความเป็นไปของทุกสรรพสิ่งใน..

กามตัณหา (อยากได้) อยากได้สิ่งนั้น สิ่งนี้

ภวตัณหา (อยากมี อยากเป็น) อยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้ อยากเป็นอย่างนั้น อย่างนี้

และวิภวตัณหา (ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) ไม่อยากเป็นอย่างนี้เลย

ที่ในสภาวะขณะนั้น มันต้องได้ ต้องมี ต้องเป็น ของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว

แต่ไม่เห็นตามสภาวะที่มันเป็น ไม่พอใจ อยากเปลี่ยนให้มันเป็นไปดังที่ต้องการ นั่นคือ....อยากไปเปลี่ยนแปลงให้มันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างที่เราต้องการ

แต่เพราะมันเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ มันจึงไม่เป็นไปดังที่ใครๆต้องการ

สิ่งที่เราอยากได้ ก็กลับไม่ได้
สิ่งที่เราอยากให้มี ก็กลับไม่มี
สิ่งที่เราอยากให้เป็น ก็กลับไม่เป็น
สิ่งที่เราไม่อยากให้เป็น ก็กลับเป็น

เมื่อมันไม่เป็นไปดังต้องการ....เราก็เลยเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นทุกข์เล็กๆ หรือทุกข์ใหญ่ๆ ก็ไม่มีใครต้องการทั้งนั้น

แม้กระทั่งพายุไซโคลน แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ที่คร่าชีวิตคนมากมายอยู่ในนานาประเทศในขณะนี้ บ้านเรือนเสียหาย ผู้คนล้มตาย แม้จะไม่อยากให้มันเกิดขึ้น แต่เพราะไม่ได้มีใครไปบังคับบัญชากับธรรมชาติได้ มันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่ผสมผสานกันในขณะนั้นๆ

แม้ไม่ได้มีใครอยากให้เป็นเช่นนั้น แต่ความต้องการทั้งหลาย ก็ไม่ได้ไปเปลี่ยนเหตุปัจจัยของธรรมชาติได้เลย

ลม ที่ก่อตัวเป็นพายุใหญ่พัดถล่มสหรัฐอเมริกาอย่างมากมายนั้น มันก่อตัวขึ้นมากมายนับเป็นร้อยๆลูก มีใครไปห้ามได้ไหม? มีใครอยากให้เกิดไหม?

ไม่มีใครอยากให้เป็น แต่มันก็ต้องเป็น มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับใคร มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยนั้นๆ

แล้วประเทศที่ยิ่งใหญ่มากมายในทางโลกอย่างสหรัฐ ต่อให้ยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ยังสู้กับธรรมชาติไม่ได้อยู่ดี หรือต่อให้ประเทศใดๆ ก็ตาม ก็ไปห้ามปรามธรรมชาติไม่ได้ ยกเว้นเตือนกันไป หลบลี้หนีภัย ได้เท่าไรเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ธรรมชาติยิ่งใหญ่เหนือสิ่งใด และธรรมชาติก็ไม่เคยทำตามความหวัง ความต้องการของใครๆ เขาเป็นของเขาอย่างนั้น

ในขณะหนึ่งของธรรมชาติ ใน 1 นาทีนี้ ที่ธรรมชาติต้องเป็นอย่างนั้น ก็สามารถทำให้คนส่วนหนึ่งสุข คนส่วนหนึ่งทุกข์ คนส่วนหนึ่งไม่สุข ไม่ทุกข์ ก็ได้

เพราะความหลากหลายของความต้องการ แล้วได้ดังใจ หรือไม่ได้ดังที่ใจต้องการ จึงสุข จึงทุกข์กันไป ทั้งๆที่ก็ไม่อาจเปลี่ยนแปลงธรรมชาติในขณะนั้นได้ก็ตาม

ดังนั้น ในช่วงเวลานั้นๆ เวลาก็ผ่านไปเท่ากัน คนที่พอใจฝน ในนาทีนั้น เวลาก็ผ่านไปด้วยความสุขใจ คนที่ไม่พอใจ ร้อนรนในใจ เวลาก็ผ่านไปหนึ่งนาทีเท่ากัน คนที่ไม่สุขไม่ทุกข์กับฝนนั้น ก็เพราะรู้ และเข้าใจในความเป็นไปของธรรมชาติแล้วสงบได้

ก็ผ่านไปหนึ่งนาทีเท่ากัน เวลาที่ผ่านไปเท่ากัน แต่ความเห็น ความต้องการ และอุปาทานแตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่แต่ละคนมี

ดังนั้น การที่เรามีจิตขึ้นลงตลอดเวลา สุขทุกข์ตลอดเวลา พอใจไม่พอใจตลอดเวลา นั่นเป็นเพราะว่าสิ่งที่เข้ามากระทบในชีวิตประจำวัน แล้วเรายึดมันในทุกๆเรื่อง แล้วเราก็อยากให้มันเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ อย่างที่เราต้องการ

สิ่งที่เราอยากให้เป็น แล้วมันไม่เป็นดังหวัง เราอยากให้ได้ แล้วมันไม่ได้ดังหวัง หรือเราไม่อยากให้เป็นอย่างนี้เลย แล้วมันกลับเป็นอย่างที่ไม่ต้องการ เราก็จะทุกข์ เพราะอยากบังคับบัญชาให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แล้วมันไม่ได้ดังต้องการ

เวลา 1 นาที ที่อีกคนมีความสุข อีกคนมีความทุกข์ อีกคนมีความสงบท่ามกลางสถานการณ์ที่วุ่นวาย เท่ากันใน 1 นาที แต่ว่าสิ่งที่มี ที่เป็นแต่ละท่านมีในภาวะจิตขณะนั้น ไม่เท่าเทียมกัน

เวลา.. สมมุติเวลานี้.. ที่ไม่เคยลำเอียงเข้าข้างใคร อยากให้เวลาเดินช้าๆ อยากให้เวลาผ่านไปเร็วๆ หรือไม่เคยสนใจว่าเวลาจะผ่านไปช้าเร็วเท่าไร เพราะเห็นความเป็นอย่างนั้น อย่างนั้น ในปัจจุบันขณะอยู่ตลอดเวลานั้น เวลาที่ผ่านไปก็เท่ากันใน 1 นาที

นี่คือความยุติธรรม ของธรรมชาติ นี่คือความเท่าเทียมกัน ที่ธรรมชาติมีให้กับทุกสรรพสิ่ง

ใครที่น้อยใจว่า เราเกิดมาไม่เท่าเทียมกับคนอื่นนั้น ทำไมคนนั้นมีทรัพย์สมบัติ มีเงินมีทองมากมาย ทำไมคนนั้นมีอำนาจวาสนาใหญ่โต ทำไมคนนั้นมีธุรกิจมากมาย ทำไมคนนั้นมีชื่อเสียง และมองอีกด้าน ทำไมคนนั้นลำบากยากจน ทำไมคนนั้นต้องหาเลี้ยง

ตนอย่างค่นแค้น ทำไมคนนั้นพิกลพิการ กำพร้าน่าเวทนายิ่งนัก

แล้วทำไมคนนั้นความเป็นอยู่ก็ไม่ได้ร่ำรวยอะไร ทำงานไปวันๆ มีเงินไม่มากมาย แต่ทำไมดูเหมือนเขาก็มีความสุขได้แค่ในสิ่งที่เขามี

สุข ทุกข์ วัดกันที่อะไร?

แล้ว....อะไร....คือสิ่งที่สำคัญ...

1 นาทีที่คุณมีนั่นแหละ สำคัญที่สุดแล้ว

1 นาที ที่คุณมีโอกาสเลือกได้ ว่าจะทุกข์ จะสุข

หรือจะปล่อยวางขันธ์ห้าที่มีอวิชชาเป็นตัวนำ และเป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย

คุณเลือกได้ที่จะเป็น

1 นาทีของคนมีเงินพันล้านแล้วนอนรอความตาย สมบัติทั้งหลายจะมีความหมายอะไร แค่เอามาแลกกับเวลาที่ยังเหลือน้อยนิด ให้ยาวออกไปได้สักวัน สักเดือน สักปี เท่านี้ก็พอใจแล้ว ทรัพย์สินทั้งหลายย่อมไม่มีค่า แค่มีเวลาเพิ่มอีกสักนิดให้กับชีวิตเท่านั้น

แล้วเราล่ะ ทิ้งขว้างเวลากันทุกนาที ด้วยความคิดที่ว่า...ยังมีเวลาเหลือเฟือ

ความประมาทนี้ มีอยู่ในเรา เรา ท่าน ท่าน ทุกคน

แต่ความประมาทนี้ ไม่มีอยู่ในผู้รู้ ผู้ฝึกตนดีแล้ว

จากพระไตรปิฎก ภาษาไทย
ฉบับหลวง เล่มที่ 14
"ภัทเทกรัตนสูตร" ข้อที่ 527

ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นเป็นอันละไป สิ่งใดยังไม่มาถึง สิ่งนั้นเป็นอันยังมาไม่ถึง บุคคลจึงควรเห็นแจ้งในธรรมะปัจจุบัน อันไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลน พึงเจริญธรรมนั้นเนืองๆ ให้ปรุโปร่งเถิด พึงทำความเพียรให้ได้ ในวันนี้แหละ เพราะใครเล่า จะรู้ความตายในวันพรุ่งนี้ได้ การผัดเพี้ยนกับความตาย ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย

.............

1 นาทีของท่านจะสำคัญที่สุด... ถ้า

1 นาทีนั้น ได้พบพระธรรม มีโอกาสได้เห็นสัจธรรม นั่นสำคัญที่สุด สำคัญมากกว่าชีวิตที่ยังเวียนว่ายตายเกิดด้วยความไม่รู้มากมายนัก

เหมือนคำกล่าวทางธรรมที่ว่า คนเกิดมาร้อยปี แล้วไม่พบธรรมะ ถือว่าเกิดมาชาตินั้นก็เป็นโมฆะบุรุษ คือไม่เห็นสัจธรรม ยังคงเวียนว่ายตายเกิดไปอย่างไม่มีทิศทาง สู้คนที่เกิดมาวันเดียวแล้วพบธรรมะ พบสัจธรรมยังไม่ได้เลย

นั่นคือ ต่อให้มีเวลายาวนานแค่ไหน ถ้าไม่เห็นทางไปที่ถูกตรง ก็ถือว่าเสียเวลาไปอย่างน่าเสียดายที่สุด ในการมีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ในภพชาตินี้

แต่วันเดียวนี้ ถ้าได้มีโอกาสรู้ ได้มีโอกาสเห็นความเป็นจริงของสัจธรรมแล้ว เห็นกฎไตรลักษณ์แล้ว เขาก็จะมีแนวทางของการปฏิบัติ แต่ละนาทีที่ผ่านไปเขาได้เห็นสัจธรรม ละการยึดมั่นถือมั่นทีละน้อย ทีละน้อย แม้เวลาที่มีแค่วันเดียวนี้ เมื่อเข้าใจ ภพชาติใหม่ที่ต้องเกิดมา ก็จะละอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ต่อเนื่องไปจากชาติที่ผ่านมา เรียกว่าการบันทึกมุ่งไปในแนวทางใด ธาตุรู้ก็จะบันทึกไว้แล้วส่งต่อไปในแนวทางนั้น ก็จะลด ละ เลิก ปล่อยวาง เห็นความว่างจากความเป็นตัวตนของตน ก็จะเพียรปฏิบัติตามฐานความเห็นถูกตรงต่อไปเรื่อยๆ เรียกว่าเกิดมาเพื่อปฏิบัติต่อเนื่องต่อไปจนกว่าจะเกิดปัญญาเห็นธรรม หรือเห็นธรรมชาติตามจริงจนได้ หลุดพ้นจากความเห็นผิดยึดติดในตัวตนได้ ในชาติใดชาติหนึ่งนั่นเอง

เวลาของอดีตที่ผ่านมา ก็ผ่านไปแล้ว จะกลับย้อนไปเปลี่ยนใหม่ก็ไม่ได้

เวลาที่คาดหวังในอนาคต ยังไม่มาถึง จะไปคาดหวัง จะไปคิดล่วงหน้าก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะยังไปไม่ถึง

เวลาที่ท่านมี.. แม้เพียงเสี้ยววินาทีใน.. “ปัจจุบัน”.. นั่นแหละ สำคัญที่สุด

## โลกว่างเปล่า

พระอานนท์ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ที่เรียกว่า โลกว่างเปล่านั้น เป็นเช่นไร?

พระองค์ตรัสว่า อายตนะ วิญญาณ ผัสสะ และเวทนา เป็นของว่างเปล่า

เพราะว่างจากตน จากความเป็นของของตน

จากหนังสือพระไตรปิฎก  ฉบับเยาวชน เล่มที่ 5 อ้างจาก สุญญสูตร เล่ม 18 ข้อ 104-110

………………….

สมมุติ.. คำสั้นๆ แต่ไม่รู้เท่าทันกันเสียที
โลกว่างเปล่า เพราะเป็นธรรมชาติ เป็นของว่าง
และว่างจากการเป็นตัวใคร ของใคร
แต่เพราะความมีอวิชชา คือความเห็นผิดคิดว่าเป็นตัวตน
จึงได้ยึดเอาดินน้ำลมไฟที่ประกอบกันขึ้นมา ว่านี่เป็นตัวตน ของตน
เป็นจริง เป็นจัง เป็นเรา เป็นเขา
ทั้งๆที่โดยแท้แล้ว ทุกสิ่งเป็นธรรมชาติ เป็นการประกอบกันตามเหตุปัจจัย เป็นการรวมกันของดินน้ำลมไฟ โลกนี้จึงว่างอยู่โดยความเป็นธรรมชาติอย่างนั้นอยู่แล้ว ไม่ได้มีการแบ่งแยกใด ๆ

แต่เมื่อเห็นผิด คิดว่ามีตัวตน จึงยึดเอาก้อนดินน้ำลมไฟ ที่รวมกันตามเหตุปัจจัย แล้วยึดครองได้นี้ สมมุติว่าเป็นตัวเรา แล้วก้อนอวิชชา ก้อนอื่นๆ รายรอบนั้น สมมุติให้เป็นตัวเขา

แล้วสมมุติอื่น ๆ ก็ตามมา

เหตุเกิดเพราะอวิชชา ความไม่รู้จริง เห็นสิ่งที่ไม่มี ว่ามี นั่นเอง โลกจึงอยู่โดยสมมุติ สมมุติว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา วันนี้ เราจึงควรมาเรียนรู้สมมุติกันสักนิด เพราะยังยึดติดอยู่ในสมมุติ .. กันมากเหลือเกิน..

สมมุติว่ามี.. เรา มาเล่าเรื่องสมมุติกัน

ธรรมชาติ มีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีการแบ่งแยก ทุกสรรพสิ่งก็เป็นเช่นนั้นโดยธรรมชาติ คงสภาพความหนึ่งเดียวของธรรมชาติ ด้วยความที่มันเป็นเช่นนั้นเอง

ธรรมชาติแท้มีเพียงหนึ่งเดียว ไม่มีสอง ไม่มีแบ่งแยก

ไม่ว่าใครจะเรียกสิ่งนั้นๆ ว่าอะไร แต่สิ่งนั้น ก็ยังคงเป็นสิ่งนั้นอยู่นั่นเอง

ไม่ขึ้นกับสมมุติบัญญัติแต่อย่างใด

ธรรมชาติ มีหนึ่งเดียว คือสภาพของธรรมชาติที่รวมกันอยู่ ณ ขณะหนึ่งๆ

มันเป็นสภาพโดยธรรมชาติในขณะนั้นๆ

ไม่มีใหญ่ ไม่มีเล็ก ไม่มีหนัก ไม่มีเบา ไม่มียาว ไม่มีสั้น ไม่มีสูง ไม่มีต่ำ ไม่มีดำ ไม่มีขาว

ก้อนหิน 1 ก้อน เขาก็เป็นก้อนหินวางอยู่อย่างนั้น

เมื่อมีหินอีก 1 ก้อนมาวางข้างกัน ต่างก็เป็นก้อนหินอย่างนั้น

แต่เมื่อแม่ใช้ให้ไปหยิบก้อนหินมาก้อนหนึ่ง ลูกวิ่งออกไป แล้วก็ไม่รู้ว่าจะไปหยิบก้อนหินก้อนไหน

แม่ก็บอกว่า หยิบหินก้อน..."เล็ก"....มา

เมื่อนั้น "สมมุติใหม่" ก็เกิดเพิ่มขึ้นมา ก้อนหินก้อนนั้น มันจะถูกเปรียบเทียบโดยสมมุติทันที มันจะกลายเป็น "เล็ก" ไปโดยปริยาย

แล้วสมมุติของมันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เมื่อมีสิ่งอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง

ถ้าหยิบก้อนเล็กมาวางอีกที่หนึ่ง มันมีก้อนเดียว มันก็เป็นก้อนหินที่มีสมมุติเดียว คือชื่อว่า ก้อนหิน แต่ถ้ามีอีกก้อนมาวาง แล้วเล็กกว่า หินก้อนนี้ก็จะมีสมมุติเพิ่มขึ้นมาในทันที ว่าก้อนหิน..ก้อนใหญ่

เป็นหินก้อนใหญ่ เพราะมีก้อนเล็กก้อนใหม่มาให้เปรียบเทียบ

ตัวก้อนหิน ก็ไม่ได้อยากเป็นก้อนใหญ่ หรือก้อนเล็ก แต่เพราะมันบังคับบัญชาไม่ได้ อยู่ที่ใครจะสมมุติให้ว่ามันเป็นอะไร

ลองคิดดูว่า หินก้อนนี้ มีสมมุติภาษาซ้อนๆๆๆ อีกสักเท่าใด

สมมุติแรก เป็นสมมุติของธรรมชาติ ดินน้ำลมไฟ ที่ประกอบกันขึ้นมาตามเหตุปัจจัย และเป็นลักษณะรูปแบบอย่างนั้นเอง ไม่ได้มีชื่ออะไร

สมมุติที่ 2 ใครพบเห็นแล้วตั้งชื่อให้ว่าเป็น....ก้อนหิน

สมมุติที่ 3 หินก้อนนี้มีลักษณะเท่านี้ แต่มันมีสมมุติให้เล็ก ให้ใหญ่ ให้กลางได้ ในเมื่อมีสิ่งอื่นใดมาเปรียบเทียบ

สมมุติที่ 4 หากหินก้อนนี้มีการค้นพบว่าเป็นหินควอตซ์ มันก็จะมีชื่อควอตซ์ ตามมา

สมมุติที่ 5 คนมาหา บอกว่ามันสวยกว่าอีกก้อน หินนี้เลยกลายเป็นหินสวยงาม

สมมุติที่ 6 หินควอต์ ถ้าหากรู้ว่ามีคุณสมบัติ รับพลังงานได้ รักษาคนได้ มันก็จะเป็นหินรักษาทันที

ดิน น้ำ ลม ไฟ จับตัวกัน (ธรรมชาติ) เป็นก้อน ลักษณะแข็ง (ตามสมมุติ) เรียกก้อนหิน (สมมุติลักษณะโดยรวม) ชื่อหินควอท ก้อนขนาดเล็ก มีความสวยงาม ใช้รับพลัง

จากหินก้อนหนึ่งที่ไม่มีใครสนใจ จะกลายเป็นหินที่มีความหมายไปในทันที ก้อนหินก็จะรุงรัง ด้วยมีสมมุติตามเกาะมันมากมาย แล้วคนทั่วไปก็แย่งไขว่คว้า หามันในทันที

จากว่าง กลายเป็นวุ่น จากเบาสบาย กลายเป็นรุงรัง ด้วยสมมุติมากมายที่มนุษย์ตั้งให้ และหินก้อนนี้ต้องแบกไปด้วย

แต่ว่าตัวของก้อนหิน มันอาจจะไม่ได้รู้ว่าใครๆเอาอะไรมาใส่ให้มัน เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น มันอยู่อย่างอิสระ มันก็ไม่ได้ติดในสมมุติอะไร

จะอีกกี่สมมุติที่ทับซ้อนกันเข้าไป หินก้อนนี้ ก็ยังคงความเป็นสภาวะของธรรมชาติอยู่อย่างนั้น คนที่สมมุติมันต่างหาก ที่อาจสุข อาจทุกข์ อาจพอใจ อาจไม่พอใจ ไปกับก้อนหินก้อนนี้

## ไม่เป็นทวินิยม

อุณหภูมิของน้ำ มีแต่ร้อนมาก หรือร้อนน้อย
ไม่มีร้อน หรือเย็น
ธรรมชาติแท้จริงไม่เป็นทวินิยม...นี่เป็นกฎธรรมชาติ
การแก้ปัญหาของมนุษย์ ต้องไม่มีฝ่ายใด
ถูก ผิด ดี ชั่ว แพ้ ชนะ ฯลฯ
แต่ด้วยการปรองดองในทางสายกลาง
ด้วยความรู้สึกว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
จึงจะถูกตรงกับกฎของธรรมชาติ แล้วจะแก้ปัญหาได้

จากหนังสือธรรมะ ฝนประปราย ของ วรธัม

ต้นไม้ กี่ต้น กี่ต้น ที่ขึ้นมา มันก็เป็นของมันอย่างนั้น มันมีคุณสมบัติแต่ละอย่างแตกต่างกันไป ให้ผล ให้ดอก แตกต่างกันไป มันก็ไม่ได้รู้ว่ามันชื่ออะไร

แล้วแต่ใครจะเรียกมันว่าต้นอะไร ผลอะไร มันก็ไม่ได้รุงรังไปกับสมมุติที่ไปตั้งให้มัน

แล้วทำไม เรา...ก็อยู่ในโลกสมมุติเช่นกัน ยังรุงรังไปด้วยสมมุติมากมาย ที่ใครๆเขาตั้งให้ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นป้า เป็นอา เป็นนักเรียน เป็นอาจารย์ เป็นคนดี เป็นคนเลว เป็นคนสวย เป็นคนไม่สวย

สมมุติใดๆ ถ้าเข้าใจก็จะไม่ติดในสมมุตินั้นๆ ทำหน้าที่ทุกอย่างได้อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นพ่อ ก็ทำหน้าที่พ่อไปตามความเหมาะสม เป็นสามี เป็นภรรยา เป็นพี่ เป็นน้อง ก็ทำหน้าที่ไปตามความเหมาะสม เป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นครู เป็นหัวหน้า เป็นลูกน้อง หรือจะเป็นอะไร ต่ออะไร ก็ทำหน้าที่ตามที่ได้เกิดมาในสมมุตินั้นๆอย่างเหมาะสม

ธรรมะคือหน้าที่...นี่เป็นเรื่องถูกต้อง

ทั้งๆที่รู้ว่าเป็นสมมุติ แต่ก็ยังยึดติดในสมมุติ ยังทุกข์ ยังห่วงหาอาทรกับสมมุตินั้นๆ ไม่เพียรเร่งทำความเข้าใจ ทุกข์ทรมานมากมาย

เมื่อหมดเวลา เพราะต้องตายจากชาตินี้ไป คืนดินน้ำลมไฟสู่

ธรรมชาติ ก็จะต้องไปสมมุติใหม่ ไปมีพ่อ มีแม่ มีพี่ มีน้อง มีลูกเมีย ในชาติถัดๆไปกันอีก

ก็ยึดกันใหม่ สมมุติกันใหม่ ทุกข์สุขกันใหม่ ในภพชาติต่อๆไปทั้งสิ้น

ครอบครัวใหม่ๆ กับภพชาติใหม่ๆ ที่ต่อเนื่องยาวนานกันมาแค่ไหนแล้วก็ไม่รู้

แล้วทุกข์กับเรื่องสมมุติกันมาเท่าไร

ถ้าเข้าใจให้ตรงกับความเป็นจริง ทุกข์จากสมมุติ...ก็หลอกกินเราไม่ได้...เพราะความเข้าใจและรู้เท่าทันนั่นเอง

อย่างเช่น คนที่ยึดติดรูปลักษณ์ ความสวย ความงาม ความหล่อ ของร่างกาย

อยู่กับสมมุติได้ แต่ต้องเข้าใจสมมุติให้ถูกตรง

ถ้ายืนคนเดียว เราก็เป็นอย่างนี้แหละ สบายๆ

แต่มีคนใหม่มายืนข้างๆ คนเดินผ่านมา ซุบซิบว่า เราหน้าตาดีกว่าอีกคน

ยิ้มน้อย ยิ้มใหญ่ มีความสุข เพราะเราสวยกว่า หล่อกว่า

แต่พอคนนี้เดินไป คนใหม่เดินมายืนข้างๆ รูปร่างสวยงาม คนเดินผ่านมาแล้วซุบซิบกันว่า คนนั้นสวยจัง

ตอนนี้เรากลายเป็น...ไม่สวย...ไปแล้วตอนนี้

เมื่อมีของสองสิ่งคู่กัน เมื่อนั้นย่อมมีการเปรียบเทียบ

แล้วก็ต้องสมมุติสิ่งหนึ่งขึ้นมาเปรียบเทียบกัน

สวย ไม่สวย หล่อ ไม่หล่อ หนุ่มกว่า แก่กว่า เด็กกว่า ก็ไม่ได้มีจริง มันเป็นสมมุติเพื่อเปรียบเทียบนั่นเอง

หน้าตาอย่างนี้ ก็คือหน้าตาอย่างนี้แหละ ใครจะเรียกอะไรก็ตามที

ถ้ายังขึ้นลงไปกับสมมุติภาษา ที่เรียกขานกันว่าอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว

จะรุงรัง มากมาย จะทุกข์อีกเท่าไร หากต้องเร่งขวนขวาย ตะเกียกตะกายเพื่อให้สวย ให้หล่อได้ตามที่ใครๆสมมุตินั้น

ซึ่งแม้แต่ทางธรรมะ ยังไม่ให้เปรียบเทียบเลยว่า เราดีกว่าเขา เขาดีกว่าเรา หรือเราเสมอเขา

เพราะการเปรียบเทียบ ก็ย่อมต้องมี 2 สิ่งมาเปรียบเทียบกัน จึงต้องมี ดีกว่า สวยกว่า หล่อกว่า ใหญ่กว่า ขาวกว่า หนักกว่า แล้วแต่จะเปรียบเทียบกับอะไร

ซึ่งความจริง ทุกสิ่งมันก็เป็นของมันอย่างนั้น มันก็ตั้งอยู่ในปัจจุบันขณะนั้นๆแหละ แล้วแต่ใครจะสมมุติให้มันเป็นอะไร สมมุติให้เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหมา เป็นแมว เป็นนก เป็นสิ่งนั้น เป็นสิ่งนี้ เป็นชื่อนั้น เป็นชื่อนี้

ทั้งๆที่ธรรมะก็บอกอยู่แล้วว่า ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ได้เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ทุกอย่างเป็นสมมุติทั้งสิ้น

ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ยังไม่ได้เป็นตัวตนเลย

แล้วนับประสาอะไร กับสมมุติมากมายที่ใครต่อใครตั้งให้ มันจะเป็นของตนแน่หรือ?

ควรหรือ? ที่จะไปยึดมั่นถือมั่น กับสมมุตินั้นๆ ที่ตั้งกันขึ้นมา

ยังต้องเดินทางกันอีกยาวไกล จะต้องแบกสมมุติมากมายไปด้วย...มันจะเดินไหวไหม

เพราะโลกนี้ เป็นของว่าง ว่างโดยสมมุติอยู่แล้ว

หากยังไม่พ้นจากอวิชชา คือเห็นผิดคิดว่าเป็นตัวตนแล้วนั้น ก็ยังคงต้องอยู่กับโลกสมมุติกันร่ำไป

เหมือนเราเอง ก็ไม่ได้อยากจะแก่ ไม่ได้อยากจะอายุมาก แต่เพราะบังคับบัญชาไม่ได้ มันเลยร่วงโรยไปตามวันเวลา จนถึงขณะนี้ ถ้าหากว่ามีอายุ 30 ปี คนอายุน้อยกว่ามาหาก็เรียกเราพี่ คนอายุมากกว่ามาหาก็เรียกเราน้อง ถ้าเด็กมาหา ก็เรียกว่าน้า ว่าอา ว่าป้า ว่าเจ๊ ว่าอะไรไปตามเรื่อง

แล้วแต่จะสมมุติเรียกว่าอะไร

เราเกิดมาก็มากด้วยสมมุติมากมาย ชื่อ นามสกุล พ่อ แม่ พี่ น้อง ลุง ป้า น้า อา พอจากกันไป แต่ละคนก็แยกย้าย ไปสมมุติกันใหม่ ในภพภูมิถัดไป

เราจึงมีพ่อแม่ พี่น้อง ลูกเมีย เพื่อนพ้องกันมาเป็นแสนๆชาติ

แล้วก็สมมุติกันมาอย่างนี้ไม่รู้กี่กัปป์ กี่กัลป์

เราก็จะมีสมมุติสะสม มากขึ้นเรื่อยๆ สมมุติทั้งหลาย ก็ไม่ได้เลือกที่จะมี จะเป็น แต่มันเป็นเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ ที่บังคับบัญชาไม่ได้

เราไม่ได้อยากเป็นป้า มันดูแก่มากเลย แต่ว่าน้องสาวแต่งงานแล้วมีลูก ลูกก็เรียกเราป้า

ฉันเพิ่ง 30 ยังสวยพริ้ง จะให้ฉันเป็นป้าได้ยังไง

นั่นแหละ ตัวตนจึงเกิดขึ้น ความทุกข์จึงเกิดขึ้น เพราะความไม่อยากเป็นนั่นเอง

แต่ก็ไปเปลี่ยนไม่ได้ เพราะมีน้อง และน้องมีลูก เราจึงต้องเป็นป้า ตามภาษาสมมุติ จะขอลาออกจากการเป็นป้าก็ไม่ได้ เพราะเขาสมมุติลำดับขั้นการนับญาติเช่นนี้ไปเรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น ตัณหา จึงเป็นต้นเหตุให้เกิดทุกข์

กามตัณหา อยากได้

ภวตัณหา อยากมี อยากเป็น

และวิภวตัณหา ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

เพราะไม่อยากเป็นป้า เลยต้องทุกข์ไปตามระเบียบ

นี่คือสมมุติ ทุกอย่างเป็นสมมุติ ที่มนุษย์ตั้งขึ้น เพื่อความเข้าใจในหมู่คนส่วนใหญ่ในสังคมนั้น จะได้เข้าใจตรงกัน เราต้องอยู่กับสมมุติทุกวัน ก็ไม่ได้หมายความว่า ต้องไปเปลี่ยนอะไร แต่ให้รู้จักสมมุติให้มาก เพื่อจะได้ไม่ไปยึดติดกับสมมุตินั้นๆ

แล้วเราก็จะอยู่กับสมมุติได้ โดยไม่ทุกข์นั่นเอง

## สัจจะแท้

อย่าถามเลยว่า
“สิ่งนั้น คืออะไร?”
ก็สิ่งที่ได้เห็น ได้ฟัง ได้สัมผัส ได้รู้สึก อยู่นั่นแหละ
คือสิ่งนั้นล่ะ
จะเรียกชื่อว่าอะไรก็ตามใจ

อย่าถามเลยว่า
“ความทุกข์คืออะไร? ความดับทุกข์ คืออะไร?”
เมื่อรู้สึกต่อภาวะนั้นๆอยู่
มันคือภาวะนั้นแหละ จะเรียกว่าอะไรก็ช่างเถิด

สิ่งที่ปรากฏแก่เรา ให้ความรู้สึกแก่เราอย่างไร คนอื่นจะบอกว่าเป็นอย่างอื่น
ก็ไม่สามารถลบล้างความรู้สึกแท้จริงของเราได้

ชอบภาวะอย่างไหนก็เลือกเอาเถิด!

จากหนังสือธรรมะ ฝนประปราย ของ วรธัม

ทุกสรรพสิ่ง ที่ประกอบกันขึ้นด้วยธาตุทางธรรมชาติ ไม่ได้มีอะไรที่แตกต่าง แต่ทุกอย่างมีลักษณะและคุณสมบัติไม่เหมือนกัน แต่มีธาตุทางธรรมชาติดินน้ำลมไฟ เป็นเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้ประกอบกันขึ้นมา และการประกอบกันของธรรมชาตินั้น สมมุติกันให้เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วแต่ใครที่สมมุติ

ซึ่งในทางธรรมะ หรือธรรมชาติ ก็ได้บอกไว้ว่า ธรรมชาติไม่มีการแบ่งแยก และไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ดังนั้น เรา เรา ท่าน ท่าน ก็เป็นผลของการมีอวิชชา หลงคิดว่ามีตัวตน ของตน จึงยังไม่พ้นจากแรงดึงดูดของกรรม วิบากกรรมไปได้ ต้องดึงดูดดินน้ำลมไฟ มาก่อรูป ก่อร่างสร้างตัวกันใหม่ เพื่อให้อวิชชา ตัณหา อุปาทาน มันอยู่

ก่อร่าง.. สร้างตัวในทางโลก สมมุติภาษาของมนุษย์ ก็คือ มุ่งมั่นทำงาน เพื่อความเจริญก้าวหน้า จะได้มีเงินมีทอง ทุกคนชื่นชมยินดีที่เขาก่อร่างสร้างตัวได้.. นี่คือสมมุติภาษาในทางโลก ซึ่งทุกคนอยากได้ อยากมี อยากเป็น

ก่อร่าง.. สร้างตัว ในทางธรรม จะตรงกันข้าม คือความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

เพราะถ้ายัง.. ก่อร่างสร้างตัว.. อยู่ นั่นแสดงว่า ยังโง่อยู่ ยังยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน มีตน มีของตน จึงยังต้องมีกรรม วิบากกรรมสะสมไว้ จึงยังดึงดูดดินน้ำลมไฟ..มาประกอบ..เป็นรูปเป็นร่าง..กันอยู่

ตายไปวันนี้ เดี๋ยวนี้ ทุกอย่างต้องถูกเผาไปเท่านั้น เนื้อหนังมังสา ผมยาวเท่านั้น ตับไตไส้พุง ทุกอย่างที่อยู่ในขันธ์ 5 มีเท่าไหน ก็เผาเท่านั้น ผมยาวแค่ไหน ก็เผาแค่นั้น ไม่มียาวกว่าอีกได้

แต่อวิชชา คือความไม่รู้จริง ที่หลงผิดคิดว่ามีตัวตน แล้วอุปาทานก็ยึดมั่นในความเห็นผิดนั้นอย่างเหนียวแน่น จึงอุปาทานว่ามีเรา มีตัวเรา ดังนั้น จึงได้มีการสะสมกรรมของเราไว้

แล้วกรรมนั้นก็จะส่งให้ไปเกิดใหม่ ไปก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาใหม่ ตามกรรม วิบากกรรมนั้น เพื่อให้อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ได้อยู่อาศัยต่อไป

และได้ก่อร่าง สร้างตัว กันมาตั้งเท่าไรแล้ว และจะยังคงต้องก่อร่างสร้างตัว กันไปอีกเท่าไรกัน

ในทางโลก ยินดีมีความสุข อยากได้ อยากมี.. พร้อมที่จะก่อร่างสร้างตัว

ในทางธรรม ไม่อยากได้ ไม่อยากมี เพียรที่จะละอัตตาตัวตน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องมา...ก่อร่างสร้างตัว...ขึ้นใหม่ เพื่อให้อวิชชาอยู่

เราเกิดมาจากธรรมชาติ จากธาตุดินน้ำลมไฟ แล้วมีธาตุรู้ ซึ่งยังไม่รู้จริงตามธรรมชาติ ด้วยมีอวิชชาคือความเห็นผิด คิดว่ามีตัวตนเป็นตัวขับเคลื่อน ดึงดูดดินน้ำลมไฟมาก่อร่างสร้างตัว ให้มันอยู่ต่อไปจนผ่านภพ ผ่านชาติไม่ถ้วนแล้ว

ในเมื่อเราเกิดมาเพื่อออกจากสมมุติ ระหว่างการเดินทางอันยาวไกล ก็ต้องเดินผ่านไปท่ามกลางการสมมุติต่างๆนานา

พอหลานเกิดมา เราก็เป็นป้า เป็นอา เป็นน้าไปโดยปริยาย ทั้งๆที่ไม่ได้ตั้งใจอยากจะเป็น

ในตัวเราเอง ก็ถูกสมมุติเกาะติดไว้มากมาย ทั้งชื่อนามสกุล ยศถาบรรดาศักดิ์ การเรียน หน้าที่การงาน ธุรกิจมากมาย เหมือนชีวิตนี้มีแต่ความวุ่นวายตลอดกาล แต่ถึงกระนั้น ก็ยังทะยานอยาก อยากได้ อยากมี อยากเป็นใหญ่เป็นโตอยู่ในโลกสมมุติอยู่นั่นเอง จึงวุ่นอยู่กับเรื่องราวหลากหลายที่ต้องทำ ยังมีโครงการอีกตั้งมากมาย ทั้งๆที่เวลาของลมหายใจ จะหมดลงเมื่อไรก็ไม่รู้

## สุญญตา

ความหมายของสุญญตา ข้อมูลจาก
(http://suwalaiporn.com.www.readyplanet.net/index.php?lay=show&ac=article&Id=421132&Ntype=2)

ในคำสอนของพุทธศาสนา "สุญญตา" หมายถึง ความเป็นสภาพที่ว่างจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือ ภาวะที่ขันธ์ 5 เป็นอนัตตา คือไร้ตัวตน มิใช่ตน ว่างจากความเป็นตน ว่างจากสาระต่างๆ เช่น ความสวยงาม ความสุข ความทุกข์ ความว่างจากกิเลส ราคะโทสะ โมหะ สภาวะที่ว่างจากสังขาร การปรุงแต่งจิต

ทั้งหลาย ความว่างที่เกิดจากความกำหนดหมายในใจ ถึงภาวะว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย เป็นส่วนหนึ่งของไตรลักษณ์ เพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์ยิ่งขึ้น ขอให้พิจารณาคำกล่าวของ พุทธทาสภิกขุ ดังนี้

"พุทธศาสนา มีคำอยู่คำหนึ่ง เป็นคำรวมยอด คือคำว่า สุญตา ซึ่งแปลว่าความเป็นของว่าง คำว่า ว่าง ในที่นี้ ก็คือว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน คำๆนี้ กินความรวบยอดไปถึงหมด ทั้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ว่าว่างจากตัวตนนี้ หมายถึงว่างจากสาระที่เราควรเข้าไปยึดถือเอาด้วยกำลังใจทั้งหมดทั้งสิ้น ว่าของเรา

การพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งทั้งปวงว่างจากความหมาย หรือสาระที่ควรเข้าไปยึดถือนั้น เป็นตัวพุทธศาสนาแท้ เป็นหัวใจ หรือใจความสำคัญ ที่เป็นจุดศูนย์ของการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา.."

## ความธรรมดา

ความธรรมดา ความเรียบง่ายที่ไร้การปรุงแต่ง มีให้เห็นทุกๆวัน แต่กลับไม่เคยเห็นมันสักที

ธรรมะ หรือธรรมชาติ คือความธรรมดาๆ ที่ไม่ได้มีการปรุงแต่งใดๆ มันเป็นของมันอย่างนั้นตามกฎไตรลักษณ์ มันมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ย่อมเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ แล้วก็แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เพราะธรรมชาติมันไม่ได้เป็นตัวใครของใครนั่นเอง

นี่คือ ความเป็นธรรมดาของกฎธรรมชาติ

แต่มัน.. ไม่ธรรมดา ตามความต้องการของเรา จึงต้องปรุงแต่ง คาดหวัง ตั้งเป้าหมาย แล้วบีบบังคับเพื่อให้เป็นอย่างนั้น อย่างนั้น มันจึงเป็นเหตุแห่งทุกข์นั่นเอง

ดังนั้น ปัจจุบันขณะ จึงมีอยู่ตลอดเวลา แต่น้อยคนนักที่จะมองเห็น จะสัมผัสได้

น้อยคนนักที่จะเห็นคุณค่าแท้จริงของทุกสรรพสิ่ง....ที่มีอยู่ตามธรรมชาตินั้น

ทำให้นึกถึงหนังสือเล่มหนึ่ง ที่ชื่อ ฝนประปราย ซึ่งได้เคยนำข้อคิดในหลายๆบทความ มาลงไว้แล้วนั้น มีบทความหนึ่ง น่าจะสะกิดเตือนให้เห็นความเป็นธรรมดา ที่ยิ่งใหญ่ โดยที่บุคคลต่างๆ มักมองข้ามไป.. มาฝาก

.............

## เส้นผมบังภูเขา

ที่บ่ออาบน้ำ ตอนเย็นวันหนึ่ง

“นี่ก็ 5 โมงกว่าแล้ว เหลวไหลมาก ผมยังไม่ได้ทำอะไรเลย”

“อยู่สบาย ๆ มาได้ถึง 5 โมงเย็น นับว่าทำงานอย่างยิ่งแล้ว"

เสียงจากพระเถระรูปหนึ่ง

......................

นี่คือสิ่งธรรมดาๆ ที่มองข้ามไป และหาได้ยากยิ่ง

เพราะขันธ์ 5 ที่มีอวิชชาครอบงำ จะมีแต่พุ่งทะยานออกไปไกล จากขันธ์ 5 พุ่งทะยานออกไปรับเอาสภาวการณ์ต่างๆ ภายนอก กลับมาปรุงแต่ง แล้วทิ่มแทงให้เกิดทุกข์ภายใน

การทำงานที่ยิ่งใหญ่ ก็คือการอยู่กับปัจจุบันของขันธ์ได้... โดยไม่ทุกข์....นั่นเอง

..........................................................................................

**กลุ่มประสานงานเพื่อการเตือนภัย(เขากะลา)**

**www.ufokaokala.com**